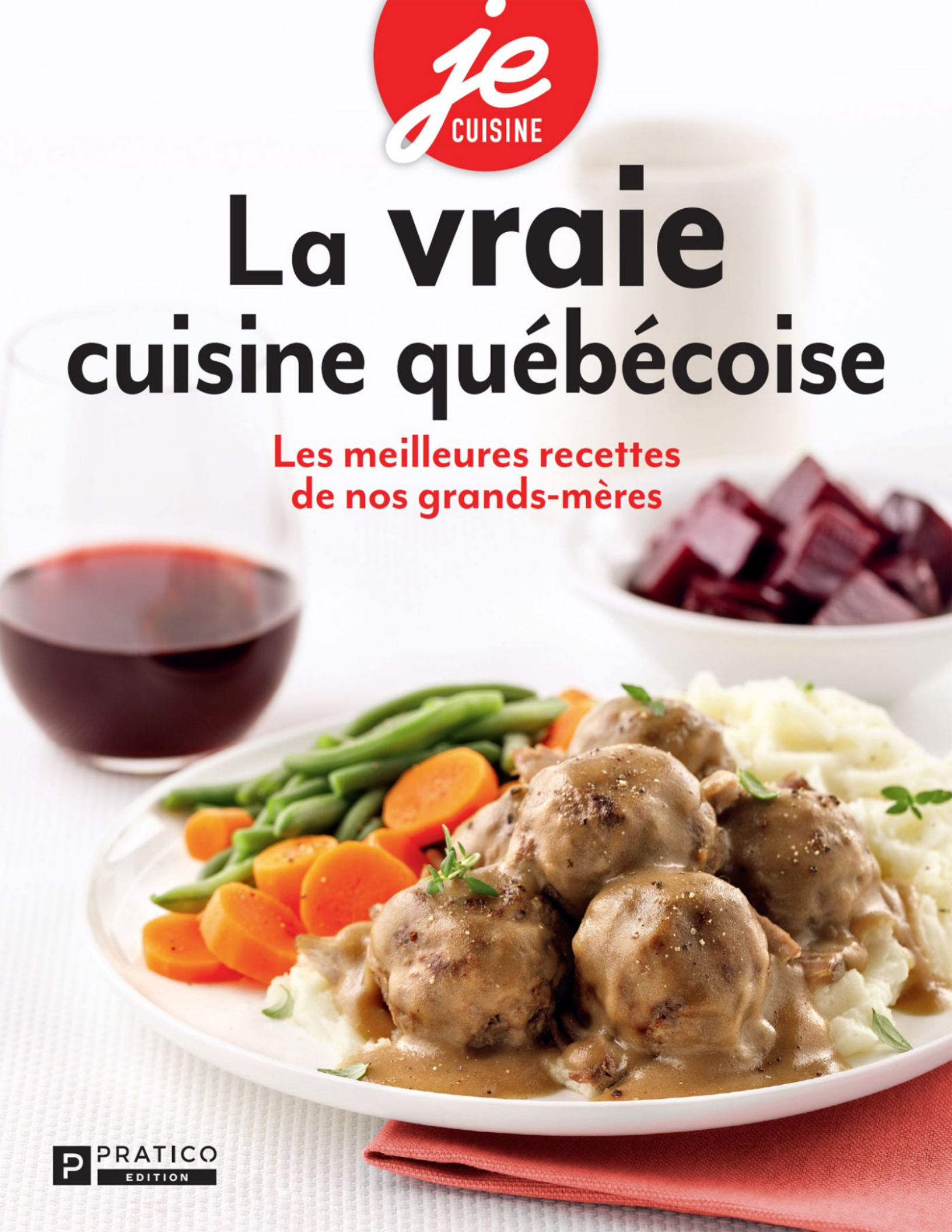
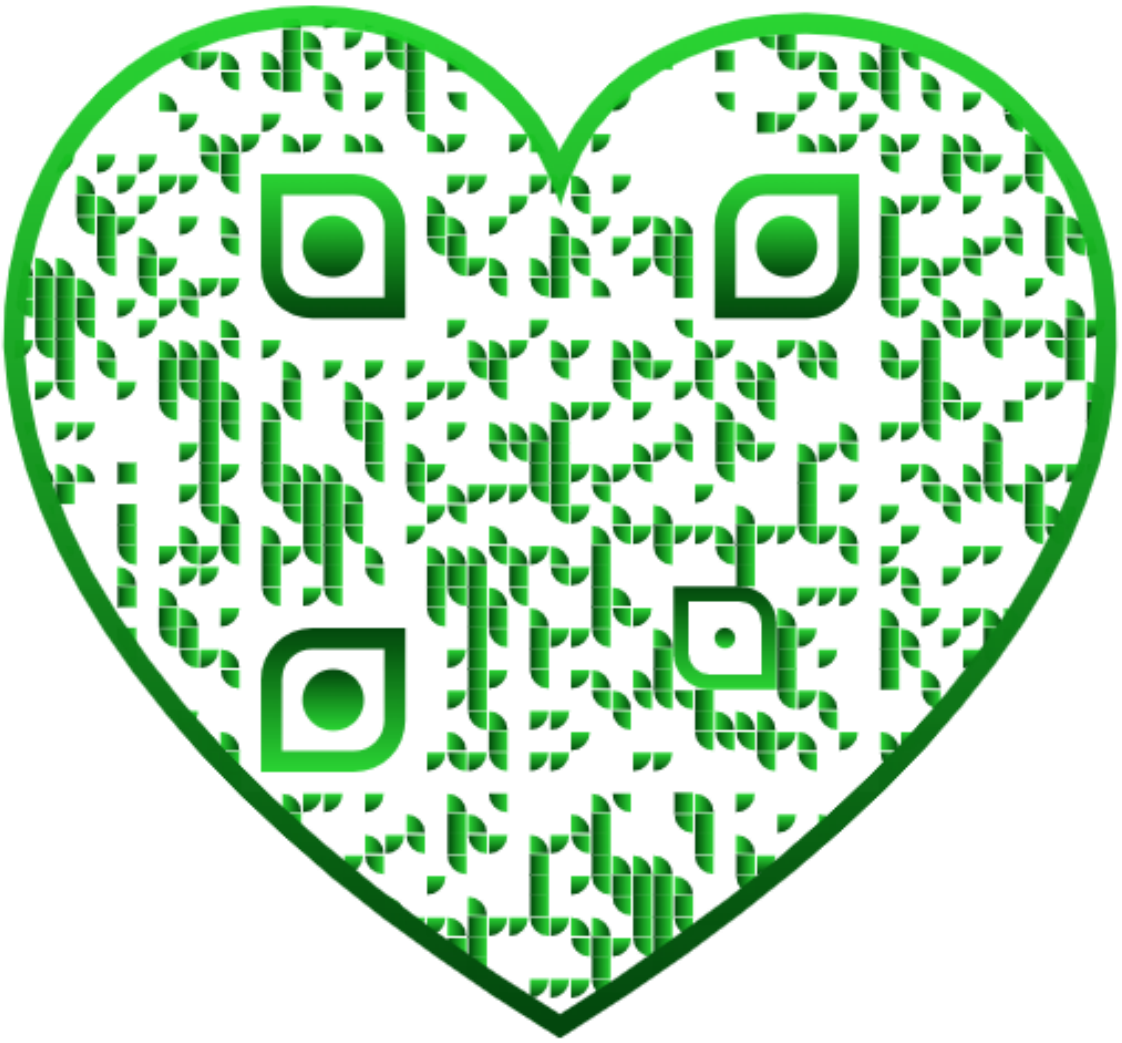
je CUISINE

La vraie cuisine québécoise

Les meilleures recettes de nos grands-mères



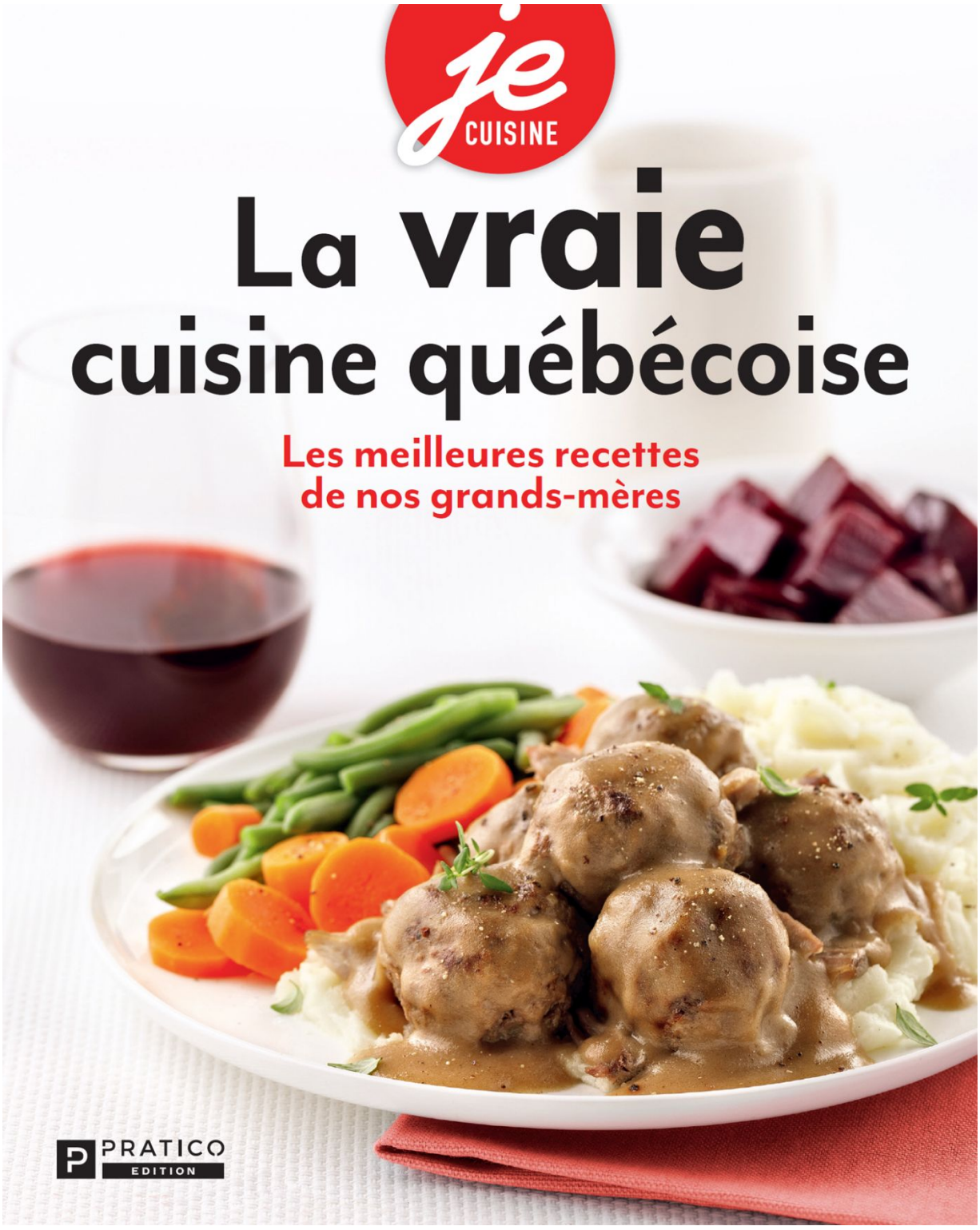
PRATICO EDITION



je CUISINE

La vraie cuisine québécoise

Les meilleures recettes de nos grands-mères



PRATICO EDITION

Chef d'équipe production éditoriale : Crystel Jobin-Gagnon

Coordonnatrice à la production : Marjorie Lajoie

Chargée de contenu : Catherine Pelletier

Auteurs : Benoit Boudreau, Éric Dacier et Richard Houde.

Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Éric Dacier et Richard Houde.

Rédactrices : Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour, Fernanda Machado Gonçalves et Raphaële St-Laurent Pelletier.

Réviseures : Edmonde Barry, Marilou Cloutier, Corinne Dallain (chef d'équipe rédaction et révision) et Viviane St-Arnaud.

Assistantes à la production : Gabrielle Breton et Nancy Morel.

Chef d'équipe production graphique : Marie-Christine Langlois

Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Annie Gauthier, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.

Stylistes culinaires : Laurie Collin, Maude Grimard, Lauréanne Hallé et Christine Morin (chef d'équipe).

Photographes : Mélanie Blais, Jean-Christophe Blanchet, Rémy Germain et Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe).

Photographes et vidéastes : Tony Davidson et Francis Gauthier.

Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt

Collaborateurs : Michaël Fournier, Nicholas Giguère et Julie Ouellet.

Directeur de la distribution : Marcel Bernatchez

Distribution : Pratico-Pratiques inc. et Messageries ADP.
Diffusion numérique : De Marque

Dépôt légal : 4e trimestre 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89856-083-5 (EPUB)

(Édition originale imprimée : 978-2-89658-862-6 (2019)
PDF : 978-2-89856-082-8 (2023))

Gouvernement du Québec. Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

© 2023. Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, es illustrations et les photographies de ce livre.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico Édition ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.

PRATICO EDITION

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5

Tél. : 418 877-0259

Sans frais : 1 866 882-0091

Téléc. : 418 780-1716

www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

La vraie cuisine québécoise

Les meilleures recettes de nos grands-mères

Mot de l’équipe

Le meilleur de la tradition culinaire

Quand on s'imagine une cuisine qui fait du bien à l'âme, bien souvent, on pense aux classiques de notre enfance, c'est-à-dire aux recettes que cuisinaient nos grands-mères. Ces recettes que nos mères ont reprises avant nous, pour ensuite nous laisser à notre tour le contrôle des fourneaux. Une soupe aux légumes gorgée de saveur, un bon ragoût de boulettes savamment parfumé, un rôti de porc encore fumant et chaud, une bonne tarte au sucre riche et onctueuse… Rien n'est plus réconfortant ! C'est pourquoi nous avons voulu rassembler en un seul ouvrage les meilleures recettes inscrites dans la plus pure tradition québécoise.

Des mets de tous les jours aux plats longuement mitonnés du dimanche, en passant par les classiques des Fêtes ou de la cabane à sucre, ou encore les petits pots de bonheur et les sucreries que nos papilles associent à la nostalgie, notre équipe s'est évertuée à vous fournir l'essentiel des recettes à succès de nos aïeuls. Pour que vous preniez un réel plaisir à les découvrir, nos chefs se sont donné pour mission de dénicher, pour chaque recette présentée, les meilleurs ingrédients et aromates qui soient afin que chaque bouchée vous replonge dans de doux souvenirs d'enfance. Nous vous avons aussi concocté un dossier qui vous dévoile les origines de la cuisine traditionnelle du Québec en plus de quelques trucs de grand-mère fort pratiques qui vous faciliteront la vie en cuisine.

Jour empreint de nostalgie ? Besoin d'un petit baume de réconfort ?

Envie incontrôlable de savourer un classique de votre enfance ?

Il suffit de parcourir les pages qui suivent pour perpétuer la tradition et trouver tout ce dont vous avez besoin pour vous faire plaisir, une bouchée à la fois !

Bon appétit !

L'équipe Je cuisine

La cuisine québécoise : un joyau de diversité

Réconfortante, goûteuse et consistante, la cuisine québécoise est basée sur un héritage autochtone ayant évolué au contact de diverses influences. Mais d'où peuvent bien venir nos fameux ragoûts de boulettes, poudings chômeur, macaronis à la viande et autres délices confectionnés par nos grands-mères, puis transmis de génération en génération ? Voici un aperçu des origines de notre cuisine traditionnelle, véritable petit baume pour l'âme.

La cuisine traditionnelle est propice aux rassemblements. Pensons aux tables garnies de tourtières, de dinde farcie et de sucre à la crème à Noël ainsi qu'au menu des cabanes à sucre au printemps. Notre cuisine s'associe fortement à la nostalgie et au réconfort, et c'est ce qui fait qu'elle est si populaire sur nos tables à l'année, en version traditionnelle ou réinventée. En parallèle, elle reflète les transformations sociales, économiques et culturelles du Québec ; elle évolue donc tout en s'adaptant à la population. Même si la cuisine traditionnelle d'ici met essentiellement en vedette des produits du terroir, les frontières ont été abolies pour faire place à une cuisine à l'image de la province, c'est-à-dire cosmopolite et diversifiée.

Photo femmes qui cuisinent et photos anciennes : Shutterstock.

Les premières influences

Sachant que la cuisine de chez nous est en perpétuel mouvement et qu’elle varie en fonction des spécialités régionales, il est légitime de nous demander d’où sont issues exactement nos traditions

culinaires. Déterminer leurs origines exactes est complexe, mais résumons-les brièvement : de 1608 à 1685, l'alimentation est fortement marquée par le métissage franco-amérindien, et la cuisine met à l'honneur des produits déjà intégrés dans la culture amérindienne, tels que le maïs. Dès la fin de cette période et jusqu'en 1785 environ, les colons mangent davantage à la française, et ce, tout en utilisant des aliments disponibles localement. La cuisine s'adapte également au climat rigoureux du territoire nord-américain.

Contrairement à ce que certains peuvent penser, la pomme de terre fait son apparition pendant la période marquée par l'influence anglaise (entre 1785 et 1860 environ), aux côtés d'autres nouveaux légumes, du thé, du sucre et de quelques condiments. On mange ainsi « à la canadienne » pendant près d'un siècle, avant que d'autres cultures viennent influencer progressivement les menus. D'ailleurs, l'Exposition universelle de 1967, ouverte sur « l'ailleurs », aura été un événement phare dans la transformation des habitudes alimentaires des Québécois francophones[1].

Un ADN en constante évolution

Qu’est-ce qui caractérise la cuisine québécoise ? Si l’on fait la somme de toutes les influences qui ont marqué nos mets, la réponse à cette question n’apparaît pas de façon si claire. Cependant, lorsqu’on pense à la cuisine traditionnelle québécoise, on l’associe rapidement à une cuisine riche. En effet, elle intègre plusieurs aliments à teneur élevée en matières grasses, notamment de la viande, de la graisse animale et du lard, autrefois utilisés pour aider les gens à s’adapter au climat hivernal rigoureux et leur fournir l’énergie nécessaire pour survivre au travail laborieux qu’exigeait la colonisation.

De plus, la cuisine d'antan est articulée autour d'aliments de base consommés dans un contexte économique précaire, comme le bœuf haché, les pommes de terre, les carottes, le maïs et le blé : ces aliments étaient, la plupart du temps, issus directement des terres cultivées par la famille. La volaille, le porc et les légumineuses ont aussi intégré la cuisine de tous les jours. Les fruits et légumes, quant à eux, ont longtemps été limités en quantité, sauf pendant la saison estivale, d'où l'engouement pour les conserves qui permettaient aux gens d'en consommer toute l'année. À cette base, qui repose essentiellement sur l'exploitation des terres agricoles (et un peu sur les régions maritimes pour les gens issus des zones côtières où la pêche prédomine), se sont greffées de multiples influences, tant régionales qu'internationales.

Une identité métissée

Bien qu'elle tire ses origines profondes des aliments du terroir et des traditions léguées par les Premières Nations et les premiers colons, notamment, la cuisine québécoise a aussi construit son identité en s'inspirant d'influences multiculturelles vastes (hispano-américaines, italiennes, anglaises, chinoises, japonaises, grecques, portugaises, californiennes, etc.). Des vagues d'immigration provenant des quatre coins de la planète ont influencé les aliments que l'on consomme aujourd'hui. Plusieurs grandes villes multiculturelles comme Montréal ont d'ailleurs désigné des quartiers associés à différentes communautés ethniques (Quartier chinois, Petite Italie, etc.), tandis que d'autres secteurs sont reconnus pour l'omniprésence de restaurants et de commerces appartenant à une culture précise (indienne, libanaise, etc.). Parmi les cuisines qui ont particulièrement marqué la tradition culinaire d'ici, pensons aux mets italiens. Ceux-ci ont été introduits lors de l'immigration italienne, qui commence vers 1900 et qui atteint son apogée à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Le résultat ? Osso buco, soupe minestrone, pizza, pâtes et autres plats populaires d'origine italienne se sont ajoutés à notre paysage culinaire. La fameuse « sauce à spag' » est un bon exemple de mets ayant intégré nos traditions : parfaitement adaptée

au contexte socio-économique de l’époque au Québec, elle est devenue une spécialité dont chaque famille se targue de détenir LA meilleure recette.

Quelques aliments et mets ancrés dans la tradition

Ragoût de pattes de cochon, tourtière, soupe aux pois, fèves au lard…

Voici un aperçu de quelques joyaux culinaires typiques de la cuisine québécoise d'antan.

Les assaisonnements

Dans son ouvrage *Genèse de la cuisine québécoise*, Jean-Marie Francœur désigne quatre assaisonnements considérés comme les piliers de la cuisine traditionnelle québécoise : le poivre, la cannelle, la muscade et le clou de girofle. Pas étonnant, donc, que l'on retrouve ces aromates dans bon nombre de recettes traditionnelles de chez nous !

La tourtière

Ce mets traditionnel encore populaire tire son nom du principal ingrédient qui le constituait auparavant : la tourte (ou « pigeon voyageur »). Or, cette espèce de gibier s'est éteinte au début du siècle dernier. Si, dans certaines régions du Québec, la tourtière s'apparente davantage à un pâté à la viande, au Saguenay–Lac-Saint-Jean et dans Charlevoix, la tourtière est beaucoup plus volumineuse et comprend différentes viandes (du gibier notamment), des pommes de terre et du bouillon qu'on laisse mitonner au four pendant plusieurs heures.

La soupe aux pois

Ce mets à base de pois jaunes entiers et de viandes salées était cuisiné par les premiers habitants de la Nouvelle-France afin d'obtenir un repas à la fois soutenant et réconfortant pendant la saison rigoureuse. Il était additionné de légumes cultivés sur leur terre. Aujourd'hui, ce mets est encore grandement associé au réconfort !

Le pouding chômeur

C'est pendant la crise économique de 1929 que ce dessert tout simple et économique a vu le jour : un mélange à base de farine, de beurre, de lait et de cassonade soumis à la cuisson, le tout nappé d'une sauce faite de cassonade ou de sirop d'érable.

Le ragoût de pattes de cochon

Il s'agit d'un mets du terroir composé de pattes de porc qui cuisent longuement dans une sauce aromatisée au clou de girofle et à la cannelle. Aujourd'hui, on le consomme surtout aux Fêtes ou dans le temps des sucres, au printemps.

Le pain de viande

C’est l’accès à la viande hachée, à la fin de la Seconde Guerre mondiale, qui nous aurait permis de découvrir cette recette issue des peuples germaniques et revisitée par les Anglais lors de la crise des années 1930.

Les fèves au lard

Haricots additionnés de lard, de mélasse et de sirop d'érable, puis mitonnés au four, les fèves au lard (couramment appelées « bines », une dérivation de l'anglais « *bean* ») seraient un héritage des pionniers, des trappeurs et des coureurs des bois.

Des p'tits nouveaux parmi les classiques québécois

Comment parler de la cuisine québécoise sans évoquer deux mets qui ont marqué l'histoire de la province, soit le pâté chinois – nommé « mets national du Québec » par le journal *Le Devoir* en 2007 – et la fameuse poutine ? Ces deux créations culinaires plus ou moins « récentes » ont des origines qui témoignent de toute la complexité de l'identité alimentaire au Québec.

Pour le pâté chinois, par exemple, si certains soulignent son rapprochement avec le hachis Parmentier français (« *shepherd's pie* »), d'autres croient qu'il vient de la ville de South China, dans le Maine, où il aurait été baptisé « *China pie* » avant d'être traduit par « pâté chinois ». Selon une autre hypothèse, il tirerait son origine de l'époque de la construction des chemins de fer dans l'Ouest canadien, entre 1880 et 1884, où plusieurs travailleurs chinois immigrés au Canada auraient mangé ce mets. À l'époque, la pomme de terre et le maïs étaient disponibles en abondance.

Quant à la poutine, dont on entend parler pour la première fois autour des années 1960, deux villes se disputent sa paternité :

Drummondville et Warwick. On ne sait toutefois pas où exactement est né ce plat constitué de frites, de fromage en grains et de sauce brune. Quoi qu'il en soit, ces deux mets populaires font bel et bien partie de notre culture culinaire. Les nombreux restaurants d'ici et d'ailleurs qui les mettent au menu, en version classique ou réinventée, confirment que ces nouveaux héritages ont bel et bien leur place dans la tradition alimentaire du Québec.

Trucs de cuisine futés

Les recettes traditionnelles s'accompagnent de techniques et d'un savoir-faire uniques. Certains trucs visant à faciliter la préparation des repas ou à assurer leur réussite étaient employés par nos grands-mères, et par leurs grands-mères avant elles, et ont été transmis de bouche à oreille depuis des générations. Comme toutes les bonnes vieilles « astuces de grands-mères », ces trucs ne sont bien sûr pas toujours infaillibles. En voici quelques-uns qui ont toutefois fait leurs preuves.

1 Pour découper de belles tranches de rôti, laissez-le reposer de 15 à 20 minutes après la cuisson, en le recouvrant d'un papier d'aluminium. Ce temps d'attente permet aux jus de la chair de mieux se répartir à partir du centre, plus humide, jusqu'à la périphérie de la viande qui, elle, est plus sèche. Ainsi, la viande conserve mieux sa tendreté. Notez que pendant ce temps, la viande continue de cuire sous l'effet de la chaleur, qui se propage de l'intérieur vers l'extérieur. Il faut donc sortir la viande du four avant qu'elle n'atteigne la température désirée (prévoir entre 5 °F et 10 °F de moins que le degré de cuisson requis).

Saisir la viande avant de la cuire permet-il d'emprisonner le jus à l'intérieur ? Il s'agit d'un mythe ! Par contre, cette étape contribue à conférer du goût à la viande.

2 Pour faire dorer à la perfection un poulet, on vous conseille de l’arroser régulièrement avec son propre jus de cuisson pendant qu’il cuit.

Vous limiterez par le fait même les risques que la chair se dessèche.

3 Pour dégraisser un bouillon, laissez-le refroidir avant de le réfrigérer. Le gras remontera et figera à la surface du bouillon. Il sera alors facile de le retirer à l'aide d'une écumoire.

4 Pour obtenir une viande dorée, faites-la d'abord saisir dans une poêle. Prenez alors soin de préserver un espace entre les morceaux de viande, car autrement, le jus relâché par la viande s'accumulera au lieu de s'évaporer, empêchant ainsi la viande de brunir. La poêle doit également être bien chaude : le jus s'évaporera presque immédiatement au

contact de la surface, et le fond de la poêle restera chaud et sec, ce qui déclenchera la réaction de Maillard (réaction chimique résultant de l'action des sucres sur les protéines pendant la cuisson). Résultat : la viande sera bien dorée et exhalera une saveur grillée irrésistible.

5 Pour faciliter l'épluchage d'une gousse d'ail, écrasez-la légèrement avec le plat de la lame d'un couteau. Il sera ainsi plus facile de retirer les couches de peau très fines.

6 Pour éplucher et couper un oignon sans que l'enzyme qu'il libère vous fasse verser des larmes, passez l'oignon épluché sous l'eau ou faites-le tremper dans un bol d'eau froide pendant 15 minutes avant de le couper. La molécule de l'oignon qui est en cause se dissoudra ainsi dans l'eau. Le trempage peut cependant altérer la saveur de l'oignon. Portez également une attention particulière à la façon dont vous coupez l'oignon : si vous l'écrasez, vous ferez sortir la molécule qu'il contient. La solution ? Munissez vous d'un bon couteau de chef et faites-le aiguiser chaque année.

7 Pour obtenir un feuilleté parfait (par exemple, dans une pâte à tarte), les morceaux de gras dans la pâte devraient avoir la grosseur de petits pois et demeurer solides jusqu'à la cuisson au four, d'où l'importance d'utiliser un corps gras bien froid et de l'eau glacée. Pour obtenir un meilleur résultat, vous pouvez même préparer la pâte la veille : enveloppez-la dans un linge humide et laissez-la reposer toute la nuit au réfrigérateur. Du même coup, l'eau se répartira plus uniformément dans la pâte et celle-ci sera plus facile à abaisser.

8 Pour éviter les débordements de la casserole pendant la cuisson des pâtes ou du riz, déposez une cuillère en bois sur le dessus de la casserole. Pourquoi ? Parce que ces

aliments libèrent de l'amidon, qui crée une pellicule à la surface de l'eau pendant la cuisson. L'ébullition crée des bulles, car l'air cherche à s'échapper, mais cette pellicule l'empêche de remonter. C'est ce qui crée la pression et cause le débordement. Ainsi, la cuillère en bois déposée sur le dessus de la casserole contribue à briser cette petite pellicule, permettant ainsi à l'air de s'échapper, tout en atténuant la pression.

9 Pour démouler un gâteau sans risquer de l'abîmer, beurrez le moule, puis farinez-le. Si le gâteau est très dense, vous pouvez chemiser le moule avec un papier parchemin en prenant soin de beurrer les parois du moule afin de favoriser l'adhérence du papier.

(1) Yvon Desloges, « Les Québécois francophones et leur “identité” alimentaire : de Cartier à Expo 67 », 28 juin 2011, erudit.org.

Soupes, potages et salades

On ne peut pas passer à côté d’une bonne soupe réconfortante de grand-maman quand on pense à la cuisine québécoise. Un vrai baume pour l’âme pendant les longs mois d’hiver ! Dans cette section, vous trouverez également

les salades classiques que l’on redemande lors des rassemblements familiaux !

Soupe au chou

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 57 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	103
Protéines	4 g
M.G.	4 g
Glucides	14 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	75 mg
Sodium	1344 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
1	oignon haché
2	carottes coupées en dés
2	branches de céleri coupées en dés
1	feuille de laurier
1 litre	(4 tasses) de chou vert haché
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de poulet
5 ml	(1 c. à thé) de sucre
	Sel et poivre au goût

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon avec les carottes et le céleri de 2 à 3 minutes.
2. Ajouter la feuille de laurier et le chou. Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps.

3. Ajouter le bouillon de poulet et le sucre. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 50 minutes à 1 heure à feu doux.

Voir notre recette de bouillon de poulet « en étapes » !

Variations

Un petit extra de tomates ou de bacon

Dans le répertoire des classiques québécois, la soupe au chou se décline sous plusieurs formes. Pour essayer une autre version tout aussi traditionnelle, ajoutez-y des tomates fraîches afin de rehausser sa saveur ou du jus de tomates pour rendre sa texture plus onctueuse en bouche. Autre variante : ajoutez-y des morceaux de bacon cuit afin de lui donner une touche gourmande. Plutôt que d'intégrer le bacon directement à la soupe, vous pourriez aussi le déposer sur la soupe au moment de la servir afin d'assurer une belle présentation et de garder intacte sa texture croquante.

Soupe aux gourganes

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 2 heures | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	376
Protéines	11 g
M.G.	24 g
Glucides	31 g
Fibres	9 g
Fer	3 mg
Calcium	69 mg
Sodium	473 mg

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile de canola
250 g	(environ 1/2 lb) de lard salé coupé en cubes
1	oignon coupé en dés
2	carottes coupées en dés
2	branches de céleri coupées en dés
1	blanc de poireau coupé en dés
2,5 litres	(10 tasses) d'eau
500 ml	(2 tasses) de gourganes fraîches ou surgelées, écossées
30 ml	(2 c. à soupe) d'herbes salées
125 ml	(1/2 tasse) d'orge perlé
	Poivre au goût

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les cubes de lard de 1 à 2 minutes.

2. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri et le poireau. Cuire 2 minutes.

3. Ajouter l'eau, les gourganes, les herbes salées et l'orge perlé. Poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 heures à 2 heures 30 minutes à feu doux.

Zoom sur…

La gourgane

La gourgane, ou fève des marais, est une légumineuse recouverte d'une membrane que l'on doit retirer avant la consommation (une cosse de gourgane peut renfermer entre cinq et dix fèves de gourgane). Au Québec, elle est cultivée au Saguenay–Lac-Saint-Jean, où elle est récoltée autour de la mi-juillet. On peut aussi la trouver surgelée ou séchée à l'année. La soupe aux gourganes est particulièrement populaire au Québec, mais cette fève s'incorpore à plusieurs autres recettes, notamment aux mijotés et aux salades froides.

Soupe aux légumes

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 23 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	111
Protéines	2 g
M.G.	6 g
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Fer	21 mg
Calcium	69 mg
Sodium	1350 mg

30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
2	branches de céleri coupées en dés
2	carottes coupées en dés
1	oignon coupé en dés
1	gousse d’ail hachée
1/2	poireau coupé en dés
2	litres (8 tasses) de bouillon de légumes
3	tomates coupées en dés
1/4	de chou-fleur coupé en petits bouquets
1	tige de thym frais hachée
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le céleri, les carottes, l'oignon, l'ail et le poireau de 3 à 5 minutes en remuant.

2. Ajouter le bouillon de légumes, les tomates, le chou-fleur, le thym et la feuille de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Version mijoteuse

Plus longtemps cette soupe aux légumes mijote, plus ses saveurs se développent et plus elle est savoureuse. Ainsi, pour l'adapter à votre mijoteuse, il suffit de faire dorer les légumes dans une poêle avant de les déposer dans la mijoteuse, puis d'ajouter le reste des ingrédients et de cuire le tout à faible intensité de 8 à 10 heures (ou à intensité élevée de 4 à 5 heures). Au retour à la maison, il ne vous restera plus qu'à vous laisser envoûter par les effluves de votre repas, puis à vous en délecter !

Soupe bœuf et orge

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 49 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	286
Protéines	19 g
M.G.	8 g
Glucides	35 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	68 mg
Sodium	931 mg

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile de canola
450 g	(1 lb) de cubes de bœuf à ragoût coupés en dés
2	panais coupés en dés
3	carottes coupées en dés
2	oignons coupés en dés
2	branches de céleri coupées en dés
250 ml	(1 tasse) d'orge perlé
2 litres	(8 tasses) de bouillon de bœuf
45 ml	(3 c. à soupe) de pâte de tomates
5	tiges de thym frais
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les dés de bœuf de 2 à 3 minutes.
2. Ajouter les panais, les carottes, les oignons et le céleri. Cuire 2 minutes.
3. Ajouter l'orge, le bouillon, la pâte de tomates et les fines herbes. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 45 à 50 minutes à feu doux-moyen.

Voir notre recette de bouillon de bœuf « en étapes » !

Soupe poulet et nouilles

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 17 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	263
Protéines	23 g
M.G.	9 g
Glucides	21 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	53 mg
Sodium	1422 mg

15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
1	oignon haché
2	carottes coupées en dés
1	branche de céleri coupée en dés
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de poulet
500 ml	(2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
5 ml	(1 c. à thé) de thym frais haché
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût
250 ml	(1 tasse) de nouilles pour soupe
30 ml	(2 c. à soupe) de persil frais haché

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, les carottes et le céleri de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter le bouillon de poulet, le poulet cuit, le thym et la feuille de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu moyen.

3. Ajouter les nouilles pour soupe et le persil. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Voir notre recette de bouillon de poulet « en étapes » !

Variations

Poulet et riz

Cette soupe au poulet et nouilles, avec sa saveur et sa texture qui nous font replonger illico dans nos souvenirs d'enfance, a tout pour nous offrir un baume de réconfort en tout temps. Et la bonne nouvelle, c'est que la recette n'est pas bonne qu'avec des nouilles : elle est aussi excellente avec du riz. Après tout, la soupe poulet et riz fait tout autant partie du répertoire traditionnel de la cuisine québécoise !

Crème de tomate

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 25 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	265
Protéines	5 g
M.G.	17 g
Glucides	26 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	50 mg
Sodium	516 mg

500 ml	(2 tasses) de bouillon de poulet
1 litre	(4 tasses) de tomates fraîches broyées
2	branches de céleri émincées
1	oignon haché
1	pomme de terre pelée et coupée en cubes
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'ail haché
5 ml	(1 c. à thé) de thym frais haché
	Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe) de farine
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre fondu
125 ml	(1/2 tasse) de crème à cuisson 35 %

1. Dans une casserole, mélanger le bouillon avec les tomates, le céleri, l'oignon, la pomme de terre, le sucre, l'ail et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux-moyen.
2. Dans un bol, mélanger la farine avec le beurre fondu. Incorporer à la soupe, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes.
3. Incorporer la crème. À l'aide du mélangeur-plongeur, réduire la préparation en purée lisse.
4. À l'aide d'une passoire fine, filtrer la crème de tomate au-dessus d'un récipient.

Voir notre recette de bouillon de poulet « en étapes » !

Crème de carottes

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 42 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	252
Protéines	6 g
M.G.	12 g
Glucides	34 g
Fibres	5 g
Fer	1 mg
Calcium	120 mg
Sodium	1439 mg

30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
1	oignon haché
8	carottes coupées en dés
3	pommes de terre pelées et coupées en cubes
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de poulet
	Sel et poivre au goût
125 ml	(1/2 tasse) de crème à cuisson 35 %

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et les carottes de 2 à 3 minutes.
2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 40 à 45 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Incorporer la crème.

4. Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

Voir notre recette de bouillon de poulet « en étapes » !

Variations

Changer les pommes de terre pour du riz

Il existe plusieurs variantes du potage de carottes (ou potage Crécy). Si cette version réalisée avec des pommes de terre semble avoir été adoptée par bien des Québécois, dans sa version classique issue de la tradition française, le potage Crécy était plutôt préparé avec du riz. Vous pourriez donc remplacer les pommes de terre par une variété de riz de votre choix (riz basmati, riz brun, riz sauvage, etc.) afin d'en bonifier la texture, mais aussi de bénéficier des bienfaits des fibres !

Potage de betteraves

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 38 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	174
Protéines	7 g
M.G.	8 g
Glucides	20 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	88 mg
Sodium	932 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
6	petites betteraves épluchées et coupées en petits cubes
1 litre	(4 tasses) de bouillon de bœuf
	Sel et poivre au goût
125 ml	(1/2 tasse) de crème sure 14 %
30 ml	(2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
2. Ajouter les betteraves et cuire 2 minutes.
3. Verser le bouillon. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 35 à 40 minutes à feu doux.

4. Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

5. Répartir le potage dans les bols. Garnir chaque portion de crème sure et de ciboulette.

Voir notre recette de bouillon de bœuf « en étapes » !

Salade verte à la crème

Préparation 10 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	53
Protéines	0 g
M.G.	5 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	3 mg
Sodium	6 mg

125 ml	(1/2 tasse) de crème champêtre 35 %
2	oignons verts hachés
	Sel et poivre au goût
1	laitue frisée verte déchiquetée

1. Dans un saladier, mélanger la crème avec les oignons verts. Saler et poivrer.
2. Ajouter la laitue et remuer.

Variations

Avec un petit ajout de légumes

Si on raffole de cette salade classique dans sa plus simple expression, elle n'en demeure pas moins délicieuse avec quelques légumes en extra. Pour lui ajouter une bonne dose

de fraîcheur tout en conservant son côté traditionnel, on vous propose d'y ajouter du radis ou du concombre : l'un donnera à la salade un goût légèrement piquant, et l'autre, un parfum frais. En réunissant les deux, vous obtiendrez une texture croquante parfaite !

Salade de chou

Préparation 15 minutes | **Réfrigération** 4 heures | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	145
Protéines	1 g
M.G.	9 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	48 mg
Sodium	23 mg

1	petit chou vert émincé finement
1	grosse carotte râpée
4	oignons verts hachés
80 ml	(1/3 de tasse) de vinaigre blanc
80 ml	(1/3 de tasse) de sucre
80 ml	(1/3 de tasse) d'huile de canola
5 ml	(1 c. à thé) de graines de céleri
	Sel et poivre au goût

1. Dans un saladier, mélanger le chou avec la carotte et les oignons verts.
2. Dans une petite casserole, porter à ébullition le vinaigre avec le sucre, l'huile et les graines de céleri. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Verser la préparation au vinaigre dans le saladier. Saler, poivrer et remuer. Couvrir et réfrigérer de 4 à 5 heures.

Truc express

Préparez-la la veille !

Si vous souhaitez prendre une longueur d'avance en vue de servir cette salade à vos proches, n'hésitez surtout pas à la préparer la veille : avec sa texture ferme, le chou préservera son aspect croquant. Par ailleurs, les saveurs se concentreront davantage, offrant encore plus de plaisir à vos papilles !

Salade de macaronis

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 10 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	397
Protéines	7 g
M.G.	23 g
Glucides	43 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	34 mg
Sodium	212 mg

750 ml	(3 tasses) de macaronis
250 ml	(1 tasse) de mayonnaise
45 ml	(3 c. à soupe) de sucre
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
	Sel et poivre au goût
2	carottes râpées
1	poivron vert coupé en dés
3	branches de céleri hachées
1	oignon haché

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter. Rincer les pâtes sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

2. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec le sucre, le vinaigre, le sel et le poivre.

3. Ajouter les carottes, le poivron vert, le céleri, l'oignon et les macaronis. Remuer.

Variations

Ajoutez-y des protéines !

Parce que la salade de macaronis est différente dans chaque famille québécoise, il n'y a pas de règles quand vient le temps de la bonifier. Pour faire différent ou simplement pour ajouter une dose de protéines à cette salade, n'hésitez pas à y ajouter de la viande ou une protéine végétale. Parmi les options les plus classiques, on pense notamment aux dés de jambon cuit, aux œufs cuits dur ou aux cubes de cheddar !

Salade de patates

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 15 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	334
Protéines	7 g
M.G.	20 g
Glucides	33 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	55 mg
Sodium	272 mg

6	pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en dés
4	œufs
180 ml	(3/4 de tasse) de mayonnaise
80 ml	(1/3 de tasse) de crème sure 14 %
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de paprika
80 ml	(1/3 de tasse) de relish sucrée
4	oignons verts hachés
2	branches de céleri coupées en dés
	Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore légèrement croquantes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

2. Pendant ce temps, déposer les œufs dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen. Égoutter et refroidir sous l'eau très froide.

3. Écaler les œufs, puis les couper en dés.

4. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec la crème sure, le paprika, la relish et les oignons verts.

5. Ajouter les pommes de terre, les œufs et le céleri dans le saladier. Saler et poivrer. Remuer délicatement.

Petits plats de tous les jours

Cette section regroupe tous les petits plats de notre enfance, soit ceux qui nous faisaient saliver au retour de l’école et ceux dont l’odeur nous ramène illico dans la cuisine de

maman. Poulet rôti, macaroni à la viande gratiné, pâté au poulet… Tous les classiques indémodables s’y trouvent !

Lasagne à la viande

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 1 heure | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	416
Protéines	28 g
M.G.	20 g
Glucides	31 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	263 mg
Sodium	846 mg

9	pâtes à lasagne
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
1	oignon haché
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
680 ml	(2 3/4 tasses) de sauce tomate
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens
	Sel et poivre au goût
500 ml	(2 tasses) de mozzarella râpée
500 ml	(2 tasses) de fromage cottage

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

3. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché et l'oignon de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.

5. Ajouter la sauce tomate et les assaisonnements italiens. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

6. Dans un plat de cuisson de 33 cm × 23 cm (13 po × 9 po), verser 125 ml (1/2 tasse) de sauce. Couvrir de trois pâtes à lasagne. Garnir de la moitié de la sauce restante, de 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella, puis de trois pâtes à lasagne. Garnir de fromage cottage, puis des trois pâtes à lasagne restantes. Napper du reste de la sauce. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 25 à 35 minutes.

7. Retirer le papier d'aluminium et garnir la lasagne du reste de la mozzarella. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes.

8. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Vol-au-vent au poulet

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 8 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	799
Protéines	36 g
M.G.	48 g
Glucides	57 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	278 mg
Sodium	894 mg

8	vol-au-vent
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre
80 ml	(1/3 de tasse) de farine
625 ml	(2 1/2 tasses) de lait 2 %
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
1	oignon haché
2	branches de céleri coupées en dés
2	carottes coupées en dés
375 ml	(1 1/2 tasse) de pois verts surgelés
500 ml	(2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Déposer les vol-au-vent sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

3. Pendant ce temps, faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le lait et le bouillon. Porter à ébullition en fouettant jusqu'à épaississement.

4. Ajouter l'oignon, le céleri et les carottes. Cuire de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen.

5. Ajouter les pois verts et le poulet cuit. Saler, poivrer et remuer. Cuire de 2 à 3 minutes à feu doux.

6. Garnir les vol-au-vent de préparation au poulet.

Variations

Idéal pour cuisiner les restes !

Les vol-au-vent font partie des recettes dans lesquelles on peut facilement intégrer les restes de légumes et de protéines que l'on a dans le réfrigérateur ou le congélo. Du côté des légumes, le brocoli, le chou-fleur et le poireau, entre autres, constituent d'excellents choix. Du côté des protéines, les restes de poulet, de dinde, de jambon ou de filet de porc se prêtent très bien à ce plat. Vous pourriez même garnir vos vol-au-vent de thon, de crevettes nordiques ou de saumon !

Cigares au chou

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 1 heure 8 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	547
Protéines	26 g
M.G.	30 g
Glucides	45 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	86 mg
Sodium	935 mg

8 grandes feuilles de chou de Savoie

Pour la sauce :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

500 ml (2 tasses) de sauce tomate

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre

5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire

Sel et poivre au goût

Pour la farce :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

225 g	(1/2 lb) de bœuf haché mi-maigre
225 g	(1/2 lb) de porc haché
1	oignon haché
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
125 ml	(1/2 tasse) de riz blanc à grains longs
250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire blanchir les feuilles de chou de 2 à 3 minutes. Refroidir sous l'eau froide et égoutter. Assécher les feuilles de chou sur du papier absorbant.
3. Dans la même casserole, chauffer l'huile pour la sauce à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.
4. Ajouter la sauce tomate, la cassonade, le vinaigre et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.
5. Pendant ce temps, chauffer l'huile pour la farce à feu moyen dans une poêle. Cuire le bœuf et le porc hachés de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
6. Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.
7. Ajouter le riz et le bouillon. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 12 à 15 minutes en remuant de temps en

temps, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Saler et poivrer. Bien mélanger.

8. Au centre de chaque feuille de chou, déposer environ 80 ml (1/3 de tasse) de farce à la viande. Rabattre les côtés des feuilles sur la farce et rouler en serrant.

9. Dans un plat de cuisson de 33 cm × 23 cm (13 po × 9 po), verser la moitié de la sauce. Déposer les cigares au chou dans le plat, joint dessous. Couvrir de la sauce restante.

10. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 45 minutes.

Pâté au saumon

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 1 heure | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	585
Protéines	23 g
M.G.	33 g
Glucides	53 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	30 mg
Sodium	471 mg

675 g	(environ 1 1/2 lb) de filet de saumon, la peau enlevée
	Sel et poivre au goût
6	pommes de terre pelées et coupées en cubes
1	oignon haché
60 ml	(1/4 de tasse) de persil frais haché
600 g	(environ 1 1/3 lb) de pâte à tarte
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre coupé en dés
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de saumon. Saler et poivrer. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à l'aide d'une fourchette. Retirer le saumon du four et le couper en morceaux.

3. Pendant ce temps, déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée.

4. Dans un bol, mélanger la purée de pommes de terre avec l'oignon, le persil et les morceaux de saumon. Saler et poivrer.

5. Séparer la pâte en deux parts. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. Abaisser l'autre part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre.

6. Déposer la plus grande abaisse dans une assiette à tarte profonde de 23 cm (9 po). Verser la préparation au saumon dans l'abaisse. Égaliser la surface. Parsemer la préparation de dés de beurre.

7. Badigeonner le pourtour de l'assiette à tarte de jaune d'œuf. Couvrir la garniture avec la plus petite abaisse de pâte. Presser le pourtour à l'aide d'une fourchette afin de sceller les deux pâtes. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf.

8. Faire une petite incision au centre de la pâte. Cuire au four de 45 à 50 minutes.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Le petit extra

Sauce aux œufs

Dans une casserole, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 1 oignon haché 1 minute. Saupoudrer de 30 ml (2 c. à soupe) de farine et remuer. Verser 250 ml (1 tasse) de lait, puis porter à ébullition en remuant. Ajouter 2 œufs cuits dur coupés en morceaux. Saler, poivrer et remuer.

Sauce à spaghetti

Préparation 25 minutes | **Cuisson** 3 heures 16 minutes | **Quantité** 3,75 litres (15 tasses)

PAR PORTION	
250 ml (1 tasse)	
Calories	405
Protéines	28 g
M.G.	21 g
Glucides	27 g
Fibres	5 g
Fer	6 mg
Calcium	103 mg
Sodium	790 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d’huile d’olive
1	oignon haché
3	carottes coupées en dés
2	branches de céleri coupées en dés
2	poivrons verts coupés en dés
1	contenant de champignons de 227 g, tranchés
15 ml	(1 c. à soupe) d’ail haché
1,8 kg	(4 lb) de bœuf haché mi-maigre
2	boîtes de tomates en dés de 796 ml chacune
1	boîte de tomates broyées de 796 ml
1	boîte de pâte de tomates de 369 ml
1	boîte de crème de tomates de 540 ml

250 ml	(1 tasse) de sauce chili
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens
30 ml	(2 c. à soupe) de cassonade
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Dans une grande casserole allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, les carottes, le céleri et les poivrons de 4 à 5 minutes.
3. Ajouter les champignons et l'ail. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.
4. Ajouter le bœuf haché et cuire de 8 à 10 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
5. Ajouter les tomates en dés, les tomates broyées, la pâte de tomates, la crème de tomates, la sauce chili, les assaisonnements italiens, la cassonade et le laurier. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition.
6. Poursuivre la cuisson au four de 3 à 4 heures en remuant la sauce toutes les heures, jusqu'à ce qu'elle soit bien épaisse.

Le petit extra

Pain à l'ail

Couper 1/2 **baguette de pain** en douze tranches. Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'**ail** haché avec 60 ml (1/4 de tasse) de **persil frais** haché et 60 ml (1/4 de tasse) de **beurre**. Badigeonner les tranches de pain de beurre parfumé. Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes à 180 °C (350 °F), en retournant les tranches de pain à mi-cuisson.

Poulet rôti et petits légumes

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 1 heure 45 minutes | **Quantité** 6 portions

PAR PORTION	
Calories	572
Protéines	45 g
M.G.	35 g
Glucides	18 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	103 mg
Sodium	415 mg

30 ml	(2 c. à soupe) d’épices à poulet
15 ml	(1 c. à soupe) de paprika
10 ml	(2 c. à thé) de persil séché
5 ml	(1 c. à thé) de sarriette séchée
1	poulet entier de 2 kg (environ 4 1/2 lb)
	Sel et poivre au goût
1	oignon tranché
3	carottes coupées en tronçons
3	branches de céleri coupées en tronçons
10 à 12	pommes de terre grelots coupées en deux
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
2	gousses d’ail écrasées

4	tiges de thym frais
1	feuille de laurier

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger les épices à poulet avec le paprika, le persil et la sarriette.
3. Frotter le poulet avec le mélange d'épices. Saler et poivrer.
4. Dans une rôtissoire, déposer le poulet. Répartir l'oignon, les carottes, le céleri et les pommes de terre autour du poulet. Verser le bouillon dans la rôtissoire. Ajouter l'ail, le thym et le laurier.
5. Cuire au four de 1 heure 45 minutes à 2 heures 15 minutes en arrosant le poulet avec le jus de cuisson quelques fois, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré dans l'une des cuisses (sans toucher l'os) indique 82 °C (180 °F).

Coquilles Saint-Jacques

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 28 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	534
Protéines	29 g
M.G.	30 g
Glucides	36 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	377 mg
Sodium	817 mg

4	pommes de terre pelées et coupées en cubes
160 ml	(2/3 de tasse) de lait 2 %
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre
	Sel et poivre au goût
1	oignon haché
1/2	contenant de champignons de 227 g, tranchés
80 ml	(1/3 de tasse) de vin blanc
30 ml	(2 c. à soupe) de farine
160 ml	(2/3 de tasse) de crème à cuisson 15 %
150 g	(1/3 de lb) de petits pétoncles (calibre 105)
150 g	(250 ml) de crevettes nordiques
150 g	(1/3 de lb) de chair de crabe ou de homard
160 ml	(2/3 de tasse) de gruyère râpé

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de paprika

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutter.
3. Réduire les pommes de terre en purée avec 60 ml (1/4 de tasse) de lait et 30 ml (2 c. à soupe) de beurre. Saler et poivrer.
4. Dans une autre casserole, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et les champignons de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter le vin et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
6. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.
7. Incorporer graduellement le reste du lait et la crème. Porter à ébullition en remuant.
8. Ajouter les fruits de mer. Saler, poivrer et remuer.
9. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de purée de pommes de terre. Former des rosaces de purée de pommes de terre sur le pourtour des assiettes à coquilles Saint-Jacques.
10. Répartir la préparation aux fruits de mer au centre des assiettes à coquilles Saint-Jacques. Garnir de fromage. Saupoudrer de paprika. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

Variations

Avec d’autres fruits de mer

Notre version de la coquille Saint-Jacques, avec ses crevettes, ses pétoncles et sa chair de crabe ou de homard, fera assurément plaisir aux amateurs de fruits de mer ! Dans la tradition québécoise, on la cuisine également avec différentes combinaisons de fruits de mer, les crevettes et les pétoncles y étant le plus souvent les vedettes. Vous pouvez donc choisir les ingrédients en fonction des rabais ou de vos goûts, en intégrant par exemple d’autres variétés de poisson et de fruits de mer : moules, palourdes, saumon, truite, poisson blanc, langoustes… Il y a une mer de possibilités !

Pain de viande

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 45 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	506
Protéines	30 g
M.G.	23 g
Glucides	46 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	97 mg
Sodium	689 mg

450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
250 ml	(1 tasse) de ketchup
250 ml	(1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
1	oignon haché
10 ml	(2 c. à thé) de moutarde en poudre
2	œufs battus
125 ml	(1/2 tasse) de lait 2 %
	Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe) de cassonade

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger le bœuf avec la moitié du ketchup, les flocons d'avoine, l'oignon, la moitié de la moutarde en poudre, les œufs et le lait. Saler et poivrer.

3. Tapisser un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po) de papier parchemin, puis y déposer la préparation à la viande. Égaliser la surface.

4. Dans un autre bol, mélanger la cassonade avec le reste du ketchup et de la moutarde en poudre.

5. Garnir le pain de préparation au ketchup. Cuire au four de 45 à 50 minutes.

En à-côté

Pommes de terre et haricots rôtis

Déposer de 12 à 15 **pommes de terre grelots** dans une casserole. Remplir d'**eau froide** et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 10 à 12 minutes. Ajouter de 15 à 20 **haricots verts** dans la casserole et poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Couper les pommes de terre en deux. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire les pommes de terre et les haricots de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Saler et poivrer.

Pâté au poulet

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 49 minutes | **Quantité** 6 portions

PAR PORTION	
Calories	503
Protéines	25 g
M.G.	23 g
Glucides	52 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	81 mg
Sodium	649 mg

30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
1	oignon haché
3	carottes coupées en dés
80 ml	(1/3 de tasse) de farine
500 ml	(2 tasses) de bouillon de poulet
125 ml	(1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %
2 à 3	pommes de terre pelées et coupées en dés
625 ml	(2 1/2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
250 ml	(1 tasse) de pois verts
	Sel et poivre au goût
250 g	(environ 1/2 lb) de pâte à tarte
1	jaune d’œuf battu avec un peu d’eau

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et les carottes de 3 à 4 minutes.
3. Saupoudrer de farine et remuer. Cuire 1 minute en remuant.
4. Incorporer graduellement le bouillon et la crème. Ajouter les pommes de terre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
5. Ajouter le poulet cuit et les pois verts. Saler et poivrer.
6. Verser la préparation au poulet dans un plat de cuisson rond de 23 cm (9 po).
7. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre.
8. Badigeonner le pourtour du plat de cuisson de jaune d'œuf, puis couvrir de la pâte. Couper l'excédent de pâte et presser sur le rebord du plat afin de sceller la pâte. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf. Faire une petite incision au centre de la pâte.
9. Cuire au four de 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Côtelettes de porc au sirop d’érable

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 42 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	368
Protéines	26 g
M.G.	7 g
Glucides	52 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	102 mg
Sodium	559 mg

80 ml	(1/3 de tasse) de sauce chili
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde en poudre
125 ml	(1/2 tasse) de sirop d’érable
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
1	boîte de soupe aux tomates condensée de 284 ml
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d’huile de canola
4	côtelettes de porc de 2,5 cm (1 po) d’épaisseur
2	oignons coupés en rondelles

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, mélanger la sauce chili avec la moutarde en poudre, le sirop d’érable, la sauce Worcestershire et la soupe aux tomates. Saler et poivrer.

3. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les côtelettes de porc 1 minute de chaque côté.

4. Ajouter les oignons et la préparation à la sauce chili. Porter à ébullition.

5. Couvrir et poursuivre la cuisson au four de 40 à 45 minutes.

En à-côté

Carottes rôties au miel

Dans une poêle, faire fondre 5 ml (1 c. à thé) de **beurre** à feu moyen. Cuire 1 **carotte** coupée en rondelles minces de 8 à 10 minutes. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de **miel** et remuer. Poursuivre la cuisson 1 minute. Saler et poivrer.

Quiche lorraine

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 40 minutes | **Quantité** 6 portions

PAR PORTION	
Calories	595
Protéines	20 g
M.G.	45 g
Glucides	34 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	415 mg
Sodium	810 mg

350 g	(environ 3/4 de lb) de pâte à tarte
8	tranches de bacon cuites et émiettées
375 ml	(1 1/2 tasse) de gruyère râpé
4	œufs
500 ml	(2 tasses) de crème à cuisson 15 %
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de muscade
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre. Déposer dans une assiette à tarte profonde de 23 cm (9 po) de diamètre.
3. Déposer les morceaux de bacon au fond de l’assiette, en alternant avec le fromage.

4. Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème et la muscade. Saler et poivrer.
5. Verser le mélange d'œufs dans l'assiette à tarte.
6. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise au centre.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Macaroni à la viande gratiné

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 1 heure 16 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	720
Protéines	40 g
M.G.	29 g
Glucides	73 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	282 mg
Sodium	830 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
900 g	(2 lb) de bœuf haché mi-maigre
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	boîte de tomates en dés de 796 ml
1	boîte de tomates broyées de 796 ml
1	boîte de soupe aux tomates condensée de 284 ml
	Sel et poivre au goût
1,5 litre	(6 tasses) de macaronis
500 ml	(2 tasses) de mozzarella râpée

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide

d’une cuillère en bois, jusqu’à ce qu’elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter l’oignon et l’ail. Cuire 1 minute.

3. Ajouter les tomates en dés, les tomates broyées et la soupe aux tomates. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 45 minutes à 1 heure à feu doux.

4. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

5. Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

6. Ajouter les macaronis dans la casserole contenant la sauce. Remuer.

7. Transférer le macaroni dans un plat de cuisson de 20 cm (8 po). Couvrir de mozzarella. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

Soupers du

dimanche

Envie de renouer avec les soupers en famille du dimanche ? Découvrez nos plats mitonnés tout doucement et avec amour : ils sont tout indiqués pour passer de beaux moments autour de la table avec les gens que l’on aime !

Rôti de palette

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 3 heures | **Quantité** 6 portions

PAR PORTION	
Calories	516
Protéines	55 g
M.G.	17 g
Glucides	34 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	70 mg
Sodium	605 mg

1,5 kg	(3 1/3 lb) de rôti de palette de bœuf
1	sachet de mélange pour soupe à l'oignon de 28 g
6	carottes coupées en tronçons
4	grosses pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en quartiers

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).
2. Assaisonner le rôti de palette avec le mélange pour soupe à l'oignon en frottant légèrement la chair avec les mains.
3. Dans une rôtissoire, déposer le rôti de palette. Répartir les carottes et les pommes de terre autour du rôti.
4. Couvrir et cuire au four 3 heures, jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.

Variations

Rôti de palette en papillote

Les rôtis de palette sont souvent préparés à la rôtissoire ou à la mijoteuse, mais saviez-vous que cette recette classique peut aussi être préparée en papillote ? Pour ce faire, il suffit de préchauffer le four à 150 °C (300 °F), d’assaisonner le rôti tel que suggéré à l’étape 2, d'envelopper le rôti dans du papier d’aluminium double épaisseur, de sceller la papillote, puis d'enfourner le tout pour 3 heures, jusqu’à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.

Ragoût de boulettes et pattes de cochon

Préparation 35 minutes | **Cuisson** 3 heures 40 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	546
Protéines	61 g
M.G.	26 g
Glucides	13 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	67 mg
Sodium	307 mg

30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
2,5 kg	(environ 5 1/2 lb) de jarrets de porc
2	oignons émincés
2	gousses d’ail émincées
2	bâtons de cannelle
4	clous de girofle
2	carottes coupées en tronçons
2	branches de céleri coupées en tronçons
1	feuille de laurier
3	tiges de thym frais
	Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

180 ml (3/4 de tasse) de farine grillée pâle

Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

450 g (1 lb) de porc haché

125 ml (1/2 tasse) de chapelure nature

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cannelle

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de clous de girofle moulus

1 œuf

Sel et poivre au goût

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire dorer les jarrets de porc de 2 à 3 minutes de chaque côté.
2. Ajouter les oignons et l'ail. Cuire de 1 à 2 minutes.
3. Couvrir les jarrets d'eau froide. Ajouter les bâtons de cannelle, les clous de girofle, les carottes, le céleri et les fines herbes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 3 heures à feu doux-moyen, en écumant de temps en temps.
4. Transférer les jarrets de porc dans une assiette. Retirer l'excédent de gras et les os. Défaire la chair en morceaux.
5. Filtrer le bouillon de cuisson des jarrets et en réserver 1,5 litre (6 tasses).

6. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 24 boulettes d'environ 30 ml (2 c. à soupe) chacune avec la préparation.

7. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.

8. Dans une grande casserole, délayer la farine grillée dans 125 ml (1/2 tasse) d'eau froide. Verser le bouillon réservé et porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

9. Ajouter les boulettes et prolonger la cuisson de 20 minutes.

10. Ajouter la chair des jarrets de porc et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ragoût de bœuf aux légumes

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 1 heure 40 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	573
Protéines	58 g
M.G.	23 g
Glucides	31 g
Fibres	4 g
Fer	7 mg
Calcium	75 mg
Sodium	574 mg

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
2 kg	(environ 4 1/2 lb) de cubes de bœuf à ragoût
4	carottes coupées en tronçons
2	branches de céleri coupées en tronçons
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
80 ml	(1/3 de tasse) de farine
750 ml	(3 tasses) de bouillon de bœuf
60 ml	(1/4 de tasse) de pâte de tomates
1/2	navet coupé en cubes
3 à 4	pommes de terre coupées en cubes
10 ml	(2 c. à thé) de thym frais haché

5 ml	(1 c. à thé) d’origan frais haché
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande casserole allant au four ou dans une cocotte, chauffer l’huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de bœuf de 3 à 4 minutes sur toutes les faces.
3. Ajouter les carottes, le céleri, l’oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.
4. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Verser graduellement le bouillon de bœuf en remuant.
5. Ajouter la pâte de tomates, le navet, les pommes de terre, le thym, l’origan et le laurier. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition.
6. Couvrir et cuire au four de 1 heure 30 minutes à 2 heures, jusqu’à ce que le bœuf soit tendre.
7. Pendant ce temps, si désiré, préparer les grands-pères (voir recette ci-dessous).

Le petit extra

Grands-pères

Dans un bol, mélanger 500 ml (2 tasses) de **farine** avec 20 ml (4 c. à thé) de **poudre à pâte** et 5 ml (1 c. à thé) de **sel**. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de **graisse végétale**. Mélanger la préparation avec les mains jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **lait** et remuer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ne pas trop mélanger. À l'aide d'une petite cuillère à crème glacée, former des boules de pâte et les déposer dans le ragoût 20 minutes avant la fin de la cuisson. Couvrir et poursuivre la cuisson sans soulever le couvercle.

Coq au vin

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 1 heure | **Quantité** 6 portions

PAR PORTION	
Calories	672
Protéines	36 g
M.G.	48 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	34 mg
Sodium	326 mg

1	poulet entier de 1,5 kg (3 1/3 lb)
6	tranches de bacon
1	contenant de champignons de 227 g, émincés
8	petites échalotes sèches (françaises) émincées
500 ml	(2 tasses) de vin rouge
	Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre ramolli
30 ml	(2 c. à soupe) de farine

1. Couper le poulet en huit et le bacon en gros morceaux.
2. Chauffer une grande casserole à feu moyen. Cuire le bacon et les champignons 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver dans une assiette.

3. Retirer le surplus de gras de la casserole, en prenant soin d'en réserver environ 15 ml (1 c. à soupe). Déposer les morceaux de poulet et les échalotes dans la casserole. Cuire de 3 à 4 minutes.

4. Verser le vin, puis porter à ébullition. Saler et poivrer.

5. Couvrir et cuire à feu doux de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

6. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le jus de cuisson. Réserver le poulet et les échalotes dans un plat. Remettre le jus de cuisson dans la casserole.

7. Dans un bol, mélanger le beurre ramolli avec la farine. Incorporer dans la casserole contenant le jus de cuisson en fouettant énergiquement. Porter à ébullition à feu moyen.

8. Ajouter le poulet, les légumes et le bacon dans la casserole, puis remuer. Réchauffer de 3 à 4 minutes.

Bouilli de bœuf

Préparation 35 minutes | **Cuisson** 2 heures 20 minutes | **Quantité** 6 portions

PAR PORTION	
Calories	741
Protéines	47 g
M.G.	28 g
Glucides	76 g
Fibres	10 g
Fer	7 mg
Calcium	149 mg
Sodium	1391 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
1 kg	(environ 2 1/4 lb) de rôti de palette de bœuf sans os
1	oignon pelé
4	clous de girofle
2	gousses d'ail pelées
1,75 litre	(7 tasses) de bouillon de bœuf
1	feuille de laurier
3	tiges de thym frais
6	grains de poivre noir
200 g	(environ 1/2 lb) de lard salé
2	carottes pelées et coupées en morceaux
1/2	rutabaga pelé et coupé en cubes

1/2	petit chou de Savoie coupé en quatre
12	pommes de terre grelots
250 g	(environ 1/2 lb) de haricots verts et jaunes

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer le rôti de palette 2 minutes de chaque côté.
3. Piquer l'oignon avec les clous de girofle. Ajouter l'oignon piqué, l'ail, le bouillon, la feuille de laurier, le thym, les grains de poivre et le lard salé dans la cocotte. Porter à ébullition.
4. Couvrir et poursuivre la cuisson au four 1 heure 30 minutes.
5. Retirer la cocotte du four. Ajouter les carottes, le rutabaga, le chou et les pommes de terre grelots dans la cocotte. Porter de nouveau à ébullition.
6. Couvrir et prolonger la cuisson au four de 35 à 40 minutes.
7. Pendant ce temps, faire de petits paquets de haricots et les ficeler.
8. Ajouter les haricots dans la cocotte et poursuivre la cuisson au four 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la viande se défasse facilement à la fourchette.

Rôti de porc à l’ail et patates jaunes

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 44 minutes | **Temps de repos** 10 minutes **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	619
Protéines	60 g
M.G.	26 g
Glucides	35 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	94 mg
Sodium	451 mg

	Sel et poivre au goût
1	rôti de longe de porc désossé de 1 kg (environ 2 1/4 lb)
6	gousses d’ail coupées en quartiers
60 ml	(1/4 de tasse) de beurre
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde en poudre
5 ml	(1 c. à thé) de romarin frais haché
1	oignon tranché
3 à 4	pommes de terre coupées en quartiers
250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet
1	tige de thym frais
1	feuille de laurier

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).
2. Saler et poivrer la longe de porc. À l'aide de la pointe d'un couteau, pratiquer de petites incisions dans la chair du rôti et y insérer les quartiers d'ail.
3. Dans une grande poêle allant au four, faire fondre la moitié du beurre à feu moyen. Faire dorer le rôti de 4 à 5 minutes sur toutes les faces.
4. Dans un bol, mélanger le reste du beurre avec la moutarde et le romarin. Badigeonner le rôti avec la préparation.
5. Répartir l'oignon et les pommes de terre autour du rôti. Ajouter le bouillon, le thym et le laurier.
6. Cuire au four de 40 à 55 minutes en arrosant le rôti de bouillon quelques fois, jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre du rôti indique 60 °C (140 °F).
7. Déposer le rôti sur une planche à découper. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 10 à 15 minutes avant de trancher.
8. Servir le rôti avec les pommes de terre.

Variations

En version « patates brunes »

Des pommes de terre longuement mitonnées avec un rôti de porc qui absorbent ainsi son jus et ses parfums, c'est tout simplement divin ! Dans le répertoire québécois, on connaît aussi une version de cette recette aux patates brunes. Pour la réaliser, rien de plus simple : il suffit de remplacer le bouillon de poulet par du bouillon de bœuf. En plus de colorer les

pommes de terre, ce dernier leur conférera une saveur légèrement plus prononcée !

Bœuf bourguignon

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 2 heures 43 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	439
Protéines	38 g
M.G.	20 g
Glucides	19 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	55 mg
Sodium	791 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
600 g	(environ 1 1/3 lb) de cubes de bœuf à ragoût
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
4	tranches de bacon coupées en dés
1	contenant de champignons de 227 g, coupés en deux
	Sel et poivre au goût
3	carottes coupées en morceaux
12	oignons perlés (non marinés) pelés
125 ml	(1/2 tasse) de vin rouge
250 ml	(1 tasse) de sauce demi-glace
30 ml	(2 c. à soupe) de pâte de tomates
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

2,5 ml	(1/2 c. à thé) de thym frais haché
1	feuille de laurier

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande casserole allant au four ou dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de bœuf sur toutes les faces de 3 à 4 minutes.
3. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 30 secondes. Réserver les cubes de bœuf dans une assiette.
4. Dans la même casserole, cuire le bacon de 4 à 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le bacon dans l'assiette avec le bœuf.
5. Retirer le surplus de gras de la casserole, en prenant soin d'en réserver environ 15 ml (1 c. à soupe). Cuire les champignons de 5 à 7 minutes. Saler et poivrer.
6. Remettre le bœuf et le bacon dans la casserole. Ajouter les carottes, les oignons perlés, le vin rouge, la sauce demi-glace, la pâte de tomates, la sauce Worcestershire, le thym et le laurier. Remuer. Porter à ébullition.
7. Couvrir et cuire au four de 2 heures 30 minutes à 3 heures, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.

Version mijoteuse

Pour profiter d'un repas tout prêt au retour du boulot, vous pouvez aussi concocter cette recette à la mijoteuse. Pour ce faire, suivez d'abord les étapes 2 à 5 de la recette. Ensuite,

déposez tous les ingrédients dans la mijoteuse, puis couvrez et faites cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

Jambon à l’ananas

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 2 heures 30 minutes | **Quantité** 10 portions

PAR PORTION	
Calories	470
Protéines	45 g
M.G.	18 g
Glucides	30 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	54 mg
Sodium	2962 mg

1	épaule de porc fumée picnic avec os de 3 kg (6 2/3 lb)
1	oignon haché
8	clous de girofle
12	tranches d’ananas en conserve
12	cerises au marasquin
250 ml	(1 tasse) de boisson gazeuse au citron-lime (de type 7-Up)
125 ml	(1/2 tasse) de sirop d’érable
125 ml	(1/2 tasse) de cassonade

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).
2. Déposer l'épaule de porc dans une rôtissoire. Ajouter l’oignon.

3. Piquer les clous de girofle dans l'épaule de porc. Fixer les tranches d'ananas et les cerises sur l'épaule de porc à l'aide de cure-dents.

4. Dans un bol, mélanger la boisson gazeuse avec le sirop d'érable et la cassonade. Verser la préparation sur le jambon.

5. Couvrir et cuire au four de 2 heures 30 minutes à 3 heures en arrosant le jambon de jus de cuisson de temps en temps.

Version mijoteuse

Ce jambon à l'ananas classique s'adapte parfaitement à la cuisson à la mijoteuse. Pour ce faire, déposez le jambon dans la mijoteuse, puis ajoutez l'oignon. Suivez ensuite les étapes 3 et 4 de la recette, puis mettez le couvercle et faites cuire de 8 à 9 heures à faible intensité. Notez que si ce jambon est délicieux à l'heure du souper, il fera aussi un malheur lors des brunchs du dimanche en famille !

Rosbif à la moutarde

Préparation 25 minutes | **Cuisson** 57 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	535
Protéines	40 g
M.G.	37 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	37 mg
Sodium	377 mg

30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde en poudre
30 ml	(2 c. à soupe) de farine
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
45 ml	(3 c. à soupe) de beurre ramolli
2	oignons tranchés
3	gousses d’ail émincées
1	rôti de bœuf français de 1,5 kg (3 1/3 lb)
	Sel et poivre au goût
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de bœuf
15 ml	(1 c. à soupe) de fécule de maïs

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
2. Dans un bol, mélanger les moutardes avec la farine, le sucre, le thym et le beurre.
3. Dans une rôtissoire, étaler les tranches d'oignons et l'ail. Déposer le rôti de bœuf sur les oignons. Badigeonner le rôti de préparation à la moutarde. Saler et poivrer. Insérer un thermomètre à cuisson au centre du rôti. Cuire au four 10 minutes.
4. Régler la température du four à 180 °C (350 °F). Poursuivre la cuisson de 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le thermomètre à cuisson indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson saignante.
5. Déposer le rosbif sur une planche à découper et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 10 à 15 minutes avant de le trancher.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans la rôtissoire, verser le bouillon et porter à ébullition en raclant le fond à l'aide d'une cuillère en bois afin de détacher les sucs de cuisson. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes.
7. Délayer la fécule dans un peu d'eau froide. Verser dans la rôtissoire en remuant. Saler et poivrer.
8. Filtrer la sauce dans une passoire fine. Servir avec le rosbif.

Classiques de la cabane à sucre

Le temps des sucres est une tradition ancrée dans la culture québécoise depuis très longtemps. Chaque année, petits et grands attendent cette période avec impatience. Grâce à

cette section, vous pourrez maintenant cuisiner soupe aux pois, jambon à l’érable et fèves au lard dès que la nostalgie vous prend !

Soupe aux pois

Préparation 20 minutes | **Trempage** 8 heures | **Cuisson** 2 heures 50 minutes **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	291
Protéines	11 g
M.G.	15 g
Glucides	29 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	33 mg
Sodium	140 mg

450 g	(1 lb) de pois jaunes secs entiers
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
2	carottes coupées en dés
2	oignons coupés en dés
2	branches de céleri coupées en dés
250 g	(environ 1/2 lb) de lard salé coupé en dés
1	feuille de laurier
15 ml	(1 c. à soupe) de sarriette fraîche hachée
	Sel et poivre au goût

1. La veille du repas, déposer les pois jaunes dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser tremper de 8 à 12 heures.

2. Au moment de la cuisson, égoutter les pois et jeter l'eau de trempage. Rincer les pois jaunes à l'eau froide et égoutter de nouveau.

3. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les carottes, les oignons, le céleri et le lard salé de 5 à 7 minutes.

4. Ajouter les fines herbes, 3 litres (12 tasses) d'eau et les pois. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 2 heures 45 minutes à 3 heures 15 minutes à feu doux.

Truc de chef

Version onctueuse

Si vous préférez votre soupe aux pois un peu plus homogène et exempte des grumeaux formés par les pois, vous pouvez utiliser le mélangeur-plongeur pour émulsionner une partie de la soupe jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Ainsi, vous retrouverez le même bon goût de la soupe aux pois, mais avec une texture agréablement crémeuse en bouche !

Fèves au lard

Préparation 15 minutes | **Trempage** 8 heures | **Cuisson** 3 heures | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	431
Protéines	15 g
M.G.	20 g
Glucides	50 g
Fibres	9 g
Fer	7 mg
Calcium	169 mg
Sodium	242 mg

450 g	(1 lb) de haricots blancs secs (Navy)
250 g	(environ 1/2 lb) de lard salé
60 ml	(1/4 de tasse) de mélasse
45 ml	(3 c. à soupe) de cassonade
60 ml	(1/4 de tasse) de ketchup
5 ml	(1 c. à thé) de moutarde en poudre
1	oignon haché
	Sel et poivre au goût

1. La veille du repas, déposer les haricots dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser tremper de 8 à 12 heures.
2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

3. Égoutter les haricots et jeter l'eau de trempage. Rincer les haricots à l'eau froide et égoutter de nouveau.

4. Dans une casserole allant au four ou dans une cocotte, déposer les haricots avec le lard, la mélasse, la cassonade, le ketchup, la moutarde en poudre et l'oignon. Saler et poivrer. Couvrir d'eau froide jusqu'à 5 cm (2 po) au-dessus de la surface des haricots. Porter à ébullition.

5. Couvrir et cuire au four de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

6. Retirer le morceau de lard de la casserole et le couper en dés. Remettre le lard dans la casserole et remuer.

Version mijoteuse

Adapter cette recette à la mijoteuse est un jeu d'enfant ! Pour y arriver, suivre l'étape 1, puis, au moment de la cuisson, passer à l'étape 3. Découper ensuite le lard en dés, puis chauffer une poêle à feu moyen et y cuire les dés de lard quelques minutes. Déposer tous les ingrédients de la recette dans la mijoteuse et remuer. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

Oreilles de crisse

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 1 heure 5 minutes | **Quantité** 10 portions

PAR PORTION	
Calories	463
Protéines	5 g
M.G.	49 g
Glucides	0 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	4 mg
Sodium	404 mg

800 g (environ 1 3/4 lb) de lard salé avec couenne

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Couper le lard salé en fines tranches sur la longueur.
3. Dans une casserole, porter à ébullition 1 litre (4 tasses) d'eau. Ajouter les tranches de lard et cuire 5 minutes à feu doux. Égoutter. Éponger sur du papier absorbant.
4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de lard. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 15 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient dorées et croustillantes.
5. Retirer du four et laisser tiédir. Égoutter sur du papier absorbant.

Version à la casserole

Il est aussi possible (et très aisé !) de faire cette recette à la casserole. Voici comment procéder. D'abord, suivre les étapes 2 et 3 de la recette. Ensuite, chauffer une poêle à fond épais à feu doux-moyen. Cuire les tranches de lard de 15 à 20 minutes, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égoutter sur du papier absorbant.

Saucisses cocktail au sirop d’érable

Préparation 10 minutes | **Marinage** 1 heure | **Cuisson** 25 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	417
Protéines	11 g
M.G.	12 g
Glucides	71 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	166 mg
Sodium	2000 mg

250 ml	(1 tasse) de sirop d’érable
80 ml	(1/3 de tasse) de sauce soya
125 ml	(1/2 tasse) de ketchup
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce chili
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
10 ml	(2 c. à thé) de moutard en poudre
2	paquets de saucisses fumées cocktail de 225 g chacun

1. Dans un bol, mélanger le sirop d’érable avec la sauce soya, le ketchup, la sauce chili, la sauce Worcestershire et la moutarde en poudre.
2. Ajouter les saucisses dans le bol et remuer. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

4. Transférer les saucisses et la sauce dans un plat de cuisson. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

Variations

Changer les saucisses

Si les saucisses dans le sirop font partie des incontournables de la cabane à sucre, le type de saucisses utilisé pour les préparer varie d'une recette à l'autre. Selon vos préférences, sachez donc qu'il est possible de remplacer les saucisses fumées cocktail par des saucisses à hot-dog, des saucisses fumées, des saucisses végétariennes coupées en tronçons ou encore par les classiques saucisses déjeuner. Allez-y selon vos goûts !

Omelette soufflée

Préparation 10 minutes | **Cuisson** 20 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	123
Protéines	7 g
M.G.	10 g
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	39 mg
Sodium	101 mg

125 ml	(1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %
15 ml	(1 c. à soupe) de farine
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
8	œufs
3	oignons verts hachés
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, fouetter la crème avec la farine et la poudre à pâte.
3. Ajouter les œufs et les oignons verts dans le bol en fouettant. Saler et poivrer.

4. Huiler généreusement un plat de cuisson rond de 20 cm (8 po) ou une poêle allant au four. Verser la préparation aux œufs dans le plat ou la poêle. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

Truc de chef

Pour encore plus de légèreté

Le secret pour conférer à cette omelette soufflée une texture encore plus légère ? Avant de procéder à l'étape 3, séparer les blancs d'œufs des jaunes. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs, puis les fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture souple, c'est-à-dire avant la formation de pics fermes. Ajouter les jaunes d'œufs aux blancs d'œufs fouettés, puis mélanger brièvement. Poursuivre en suivant les étapes 3 et 4 de la recette.

Jambon à l’érable

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 2 heures | **Quantité** 15 portions

PAR PORTION	
Calories	337
Protéines	35 g
M.G.	14 g
Glucides	16 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	41 mg
Sodium	2303 mg

1	épaule de porc fumée picnic avec os de 3,5 kg (environ 7 3/4 lb)
5	clous de girofle
1	oignon haché
250 ml	(1 tasse) de sirop d’érable
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde en poudre
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Retirer l’excédent de gras de l’épaule de porc. Piquer les clous de girofle dans l’épaule de porc.
3. Dans une grosse cocotte en fonte, déposer l’épaule de porc. Répartir l’oignon sur le pourtour de l’épaule.
4. Dans un bol, mélanger le sirop d’érable avec la moutarde en poudre et 250 ml (1 tasse) d’eau. Saler et poivrer.

5. Verser la préparation à l'érable sur l'épaule. Couvrir et cuire au four de 2 heures à 2 heures 30 minutes, en arrosant le jambon avec le jus de cuisson toutes les 30 minutes.

Truc de chef

Un goût de cabane à sucre authentique

Pour décupler les arômes d'érable irrésistibles de votre jambon, vous pouvez utiliser un petit truc de cabane à sucre : remplacer l'eau requise pour la recette par une quantité égale d'eau d'érable ! En plus de profiter des parfums distinctifs subtils de l'eau d'érable, vous bénéficierez de ses atouts nutritifs, notamment de ses composés antioxydants.

Crêpes à l’ancienne

Préparation 10 minutes | **Cuisson** 28 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	134
Protéines	4 g
M.G.	6 g
Glucides	16 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	89 mg
Sodium	265 mg

500 ml	(2 tasses) de farine
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte
1	pincée de sel
500 ml	(2 tasses) de lait 2 %
2	œufs
10 ml	(2 c. à thé) d’extrait de vanille
60 ml	(1/4 de tasse) d’huile de canola
	Sirop d’érable au goût

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un autre bol, fouetter le lait avec les œufs et la vanille.
3. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides.

4. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile à feu moyen. Verser environ 60 ml (1/4 de tasse) de pâte par crêpe et cuire de 1 à 2 minutes. Retourner les crêpes avec précaution et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Répéter avec le reste de la pâte.

5. Servir les crêpes avec le sirop d'érable.

Truc de chef

Pour obtenir des crêpes fines

Vous préférez les crêpes très minces ? Pour les rendre encore plus fines, allongez le mélange avec un peu de lait. Ainsi, la préparation sera un peu plus liquide et il sera plus facile de former une crêpe bien mince dans la poêle et d'obtenir le résultat escompté.

Tarte au sirop d’érable

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 45 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	472
Protéines	4 g
M.G.	22 g
Glucides	69 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	97 mg
Sodium	315 mg

375 ml	(1 1/2 tasse) de sirop d’érable
125 ml	(1/2 tasse) de crème à cuisson 35 %
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre
30 ml	(2 c. à soupe) de farine
60 ml	(1/4 de tasse) de fécule de maïs
350 g	(environ 3/4 de lb) de pâte à tarte
2	œufs

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d’érable avec la crème. Retirer du feu.
3. Ajouter le beurre dans la casserole et remuer jusqu’à ce qu’il soit fondu. Ajouter la farine et la fécule de maïs en fouettant jusqu’à l’obtention d’un mélange homogène. Laisser tiédir.

4. Abaisser la pâte en un cercle de 35 cm (14 po). Déposer dans un moule à tarte de 25 cm (10 po). Couvrir la pâte d'une feuille de papier d'aluminium. Couvrir de haricots secs. Cuire au four 15 minutes.
5. Retirer les haricots et le papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes.
6. Incorporer les œufs au mélange de sirop d'érable en fouettant.
7. Verser la préparation à l'érable sur la croûte à tarte. Cuire au four de 20 à 25 minutes.
8. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille avant de couper.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Grands-pères dans le sirop d’érable

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 30 minutes | **Quantité** 10 portions

PAR PORTION	
Calories	352
Protéines	4 g
M.G.	8 g
Glucides	69 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	198 mg
Sodium	276 mg

500 ml	(2 tasses) de farine
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre ramolli
250 ml	(1 tasse) de lait 2 %
1	boîte de sirop d’érable de 540 ml
375 ml	(1 1/2 tasse) d’eau

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
2. Incorporer le beurre au mélange de farine, puis incorporer graduellement le lait. Mélanger jusqu’à l’obtention d’une pâte homogène.

3. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable avec l'eau.

4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former quelques boules de pâte et les déposer dans le sirop bouillant. Cuire quelques boules à la fois. Couvrir et cuire à feu doux 15 minutes, sans soulever le couvercle. Répéter ces étapes avec le reste de la pâte.

Variations

Ajoutez-y des fruits d'ici !

Pour réinventer légèrement la traditionnelle recette de grands-pères dans le sirop sans la dénaturer, pensez tout simplement à y intégrer des fruits d'ici ! Vous pourriez, par exemple, ajouter 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées grossièrement hachées à l'étape 1, ajouter 125 ml (1/2 tasse) de bleuets frais ou surgelés à l'étape 3, ou encore enfoncer un quartier de pomme fraîche au centre de chaque grand-père avant de les déposer dans le sirop bouillant à l'étape 4. Des variantes simples et saines qui feront plaisir à toute la famille !

Tire d’érable

Préparation 10 minutes | **Cuisson** 15 minutes | **Quantité** 8 sucettes de tire

PAR PORTION	
1 sucette	
Calories	237
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	59 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	64 mg
Sodium	10 mg

1 boîte de sirop d’érable de 540 ml

Prévoir aussi :

Neige propre ou glace concassée finement

8 bâtonnets de bois

1. Dans une casserole à fond épais, porter à ébullition le sirop d’érable à feu moyen. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes, jusqu’à ce que la température atteigne 115 °C (239 °F) sur un thermomètre à bonbons, puis retirer immédiatement du feu. Ne pas remuer le sirop pendant la cuisson.
2. Sur une grande plaque de cuisson ou dans un plat rectangulaire, faire un tapis de neige propre ou de glace concassée.

3. Dès que le sirop a atteint la bonne température, le verser dans un contenant métallique muni d'un bec verseur ou dans une tasse à mesurer en verre (de type Pyrex). Verser le sirop bien chaud sur la neige en formant de petites bandes et en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de sirop par portion. Laisser figer, puis enrouler la tire sur des bâtonnets de bois.

Truc express

Faire sa tire au micro-ondes

Oui, oui, c'est possible ! Et parfois plus simple lorsqu'il vous prend une envie de vous sucrer le bec en mode rapido-presto. La marche à suivre ? Il faut enduire l'intérieur d'un grand bol allant au micro-ondes de beurre avant d'y verser le sirop d'érable, puis cuire le tout de 10 à 12 minutes au micro-ondes. La tire est prête lorsqu'elle atteint une température de 115 °C (239 °F) sur un thermomètre à bonbons (ou quand elle forme de petites boules molles lorsque l'on verse quelques gouttes dans l'eau froide). Dès que c'est prêt, il ne reste plus qu'à déguster en suivant les étapes 2 et 3 de la recette !

Plats traditionnels des Fêtes

Que seraient les Fêtes sans les bons petits plats classiques qui font partie de nos traditions familiales ? Vous trouverez

dans cette section toutes les recettes pour vous permettre de préparer un réveillon digne des plus belles veillées d’antan !

Pâté de foie de poulet

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 8 minutes | **Réfrigération** 4 heures 30 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	175
Protéines	10 g
M.G.	13 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	5 mg
Calcium	14 mg
Sodium	109 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de foies de poulet coupés en morceaux
60 ml	(1/4 de tasse) de lard coupé en petits dés
1	oignon haché
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
15 ml	(1 c. à soupe) de brandy
60 ml	(1/4 de tasse) de beurre ramolli
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de thym frais haché
	Sel et poivre au goût

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les foies de poulet et le lard de 4 à 5 minutes.

2. Ajouter l’oignon et l’ail. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant régulièrement.

3. Ajouter le brandy et remuer. Retirer du feu et réfrigérer 30 minutes.

4. Dans le contenant du mélangeur, déposer la préparation aux foies de poulet, le beurre et le thym. Saler et poivrer. Mélanger jusqu’à l’obtention d’une texture lisse.

5. Tapisser un petit moule de papier parchemin, puis y transférer le pâté de foie. Réfrigérer au moins 4 heures.

Variations

Optez pour des foies de porc

Sachez que vous pouvez très bien réaliser cette recette avec des foies de porc : ils sont souvent un peu moins coûteux que ceux de poulet, et le résultat, lui, est aussi satisfaisant !

Pâté à la viande

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 1 heure 20 minutes | **Quantité** 12 portions (2 pâtés)

PAR PORTION	
Calories	770
Protéines	32 g
M.G.	52 g
Glucides	46 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	34 mg
Sodium	661 mg

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
900 g	(2 lb) de porc haché
900 g	(2 lb) de bœuf haché mi-maigre
2	oignons hachés
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de piment de la Jamaïque (quatre-épices) moulu
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de clous de girofle moulus
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de cannelle
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de bœuf
	Sel et poivre au goût
80 ml	(1/3 de tasse) de chapelure nature
1,2 kg	(environ 2 2/3 lb) de pâte à tarte
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le porc haché, le bœuf haché et les oignons de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
2. Ajouter le piment de la Jamaïque, le clou de girofle, la cannelle et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu doux.
3. Ajouter la chapelure et remuer.
4. Égoutter la préparation à l'aide d'une passoire fine en prenant soin de conserver le jus de cuisson. Laisser tiédir.
5. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
6. Séparer la pâte en quatre parts. Sur une surface légèrement farinée, abaisser deux parts de pâte en deux cercles de 25 cm (10 po) de diamètre. Abaisser les deux autres parts de pâte en deux cercles de 33 cm (13 po) de diamètre.
7. Déposer les deux plus grandes abaisses dans deux assiettes à tarte profondes de 23 cm (9 po). Répartir la préparation à la viande dans les abaisses. Verser 30 ml (2 c. à soupe) de jus de cuisson réservé dans chaque pâté.
8. Badigeonner le pourtour des assiettes à tarte de jaune d'œuf. Couvrir la garniture avec les deux plus petites abaisses de pâte. Presser le pourtour à l'aide d'une fourchette afin de sceller les deux pâtes. Badigeonner les pâtes de jaune d'œuf.
9. Faire une petite incision au centre de chaque pâté. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les pâtés soient dorés.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Variations

On ajoute des pommes de terre !

Pour vous, un pâté à la viande sans pommes de terre n'est pas aussi satisfaisant ? N'hésitez pas à en ajouter à la préparation ! On conseille d'utiliser une variété tout usage (la Yukon Gold, par exemple), à mi-chemin entre la pomme de terre ferme et la farineuse, ou encore une variété farineuse (la Idaho ou la Russet, par exemple), dont la chair floconneuse absorbe bien les saveurs.

Tourtière du Lac-Saint-Jean

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 5 heures | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	908
Protéines	58 g
M.G.	41 g
Glucides	72 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	76 mg
Sodium	595 mg

1 kg	(environ 2 1/4 lb) de pâte à tarte
900 g	(2 lb) de petits cubes de bœuf
900 g	(2 lb) de poulet coupé en petits cubes
900 g	(2 lb) de porc coupé en petits cubes
125 g	(environ 1/4 de lb) de lard salé coupé en petits cubes
5	oignons hachés
1,8 kg	(4 lb) de pommes de terre coupées en petits cubes
	Sel et poivre au goût
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de bœuf
1	jaune d’œuf battu avec un peu d’eau

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser les deux tiers de la pâte en un cercle de 50 cm (20 po) de diamètre. Abaisser le reste de la pâte en un cercle de 30 cm (12 po) de diamètre.

3. Dans une cocotte ou dans une casserole à fond épais d'une capacité de 4 litres (16 tasses), déposer la plus grande abaisse de pâte et la presser sur les parois de la cocotte.

4. Dans un grand bol, mélanger le bœuf avec le poulet, le porc, le lard salé, les oignons et les pommes de terre. Saler et poivrer.

5. Garnir la pâte de préparation à la viande. Verser le bouillon de bœuf. Couvrir de la deuxième abaisse de pâte. Presser le pourtour de la pâte à l'aide d'une fourchette afin de sceller les deux pâtes.

6. Faire une petite incision au centre de la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf. Cuire au four 1 heure.

7. Réduire la température du four à 135 °C (275 °F). Poursuivre la cuisson de 4 à 5 heures.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Variations

Réaliser la tourtière avec du gibier

Si, dans certaines régions du Québec, la tourtière s'apparente davantage à un pâté à la viande, dans les régions de Charlevoix et du Saguenay–Lac-Saint-Jean, la « vraie » tourtière réfère à un pâté de grosse dimension composé de différentes variétés de viande, notamment du gibier. Ainsi,

n’hésitez pas à remplacer les viandes de cette recette par de la chair de gibier : lapin, cerf, perdrix, sanglier, chevreuil… Les options sont multiples !

Cipaille de la Gaspésie

Préparation 30 minutes | **Réfrigération** 3 heures | **Cuisson** 6 heures | **Quantité** 24 portions

PAR PORTION	
Calories	488
Protéines	41 g
M.G.	13 g
Glucides	48 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	41 mg
Sodium	1010 mg

1,35 kg	(3 lb) de cubes de porc à ragoût coupés en dés
1,35 kg	(3 lb) de cubes de bœuf à ragoût coupés en dés
1 kg	(environ 2 1/4 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés coupés en dés
225 g	(1/2 lb) de lard salé coupé en dés
6	oignons émincés
7,5 ml	(1/2 c. à soupe) de gros sel
20 ml	(4 c. à thé) d'assaisonnements à tourtière
15 ml	(1 c. à soupe) de poivre moulu
3 litres	(12 tasses) de pommes de terre coupées en dés
500 ml	(2 tasses) de bouillon de bœuf

Pour la pâte :

1,75 litre	(7 tasses) de farine blanche non blanchie

15 ml	(1 c. à soupe) de gros sel
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
15 ml	(1 c. à soupe) de poivre moulu
2	œufs
750 ml	(3 tasses) d'eau tiède

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le gros sel, la poudre à pâte et le poivre.
2. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec l'eau.
3. Incorporer les œufs battus aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
4. Sur une surface farinée, pétrir la pâte quelques minutes. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.
5. Diviser la pâte en deux boules. Emballer chaque boule de pâte dans une pellicule plastique et réserver au frais.
6. Dans un bol, mélanger le porc avec le bœuf, le poulet et le lard salé.
7. Ajouter les oignons, le sel, les assaisonnements à tourtière et le poivre dans le bol. Remuer. Couvrir et réfrigérer de 3 à 12 heures.
8. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
9. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une boule de pâte jusqu'à une épaisseur de 3 mm (1/8 de po). Couper la pâte en carrés de 7,5 cm (3 po). Abaisser l'autre boule de pâte en un ovale de 48 cm × 40 cm (19 po × 16 po).

10. Au fond d’une grande rôtissoire, déposer la moitié de la préparation à la viande. Couvrir de la moitié des pommes de terre. Couvrir des carrés de pâte. Garnir du reste de la préparation à la viande, puis du reste des pommes de terre. Couvrir avec l’abaisse de pâte ovale.

11. Faire un trou au centre de la pâte pour laisser la vapeur s’échapper. Verser le bouillon de bœuf dans le trou afin qu’il couvre tout juste la préparation. Cuire au four 1 heure.

12. Réduire la température du four à 150 °C (300 °F), puis poursuivre la cuisson de 5 à 6 heures, en vérifiant la quantité de bouillon une ou deux fois en cours de cuisson et en en ajoutant au besoin.

Dinde rôtie

Préparation 35 minutes | **Cuisson** 3 heures | **Temps de repos** 15 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	464
Protéines	84 g
M.G.	22 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	49 mg
Sodium	367 mg

	Sel et poivre au goût
1	dinde de 5 kg (11 lb)
3	tiges de thym frais
1	tige de romarin frais
1	feuille de laurier
1	carotte émincée
1	oignon émincé
6	gousses d’ail entières écrasées
30 ml	(2 c. à soupe) de pâte de tomates
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de poulet

Pour le beurre aromatisé :

125 ml	(1/2 tasse) de beurre ramolli

30 ml	(2 c. à soupe) de persil frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) de paprika
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) de sauge fraîche hachée
5 ml	(1 c. à thé) de romarin frais haché
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 162 °C (325 °F).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients du beurre aromatisé.
3. Saler et poivrer la cavité de la dinde. Insérer les tiges de thym et de romarin ainsi que la feuille de laurier dans la cavité.
4. Déposer la dinde dans une rôtissoire. Badigeonner généreusement la dinde de beurre aromatisé.
5. Déposer la carotte, l'oignon et les gousses d'ail sur le pourtour de la dinde. Ajouter la pâte de tomates et verser le bouillon de poulet.
6. Cuire au four de 3 à 4 heures en arrosant la dinde de jus de cuisson régulièrement pendant la dernière heure de cuisson, jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une cuisse (sans toucher l'os) indique 82 °C (180 °F). Si la peau a tendance à trop dorer durant la cuisson, couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Retirer la dinde du four et la déposer dans une grande assiette.
7. Pour concocter la sauce en accompagnement (voir recette ci-dessous), transférer le jus de cuisson dans un contenant haut et étroit. Laisser reposer de 15 à 20 minutes. À l'aide d'une petite louche, retirer le gras qui est remonté à la surface. Poursuivre en suivant la recette ci-dessous.

Le petit extra

Sauce pour dinde

Dans une casserole, mélanger le **jus de cuisson de la dinde** réservé à l'étape 7 avec 500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet**, 30 ml (2 c. à soupe) de **sauce Worcestershire** et 30 ml (2 c. à soupe) de **sirop d'érable**. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen. Délayer 30 ml (2 c. à soupe) de **fécule de maïs** dans un peu d'eau froide, puis verser dans la casserole et remuer jusqu'à épaississement. À l'aide d'une passoire fine, filtrer la sauce.

Farce pour dinde

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 1 heure 10 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	314
Protéines	13 g
M.G.	21 g
Glucides	18 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	47 mg
Sodium	320 mg

2	pommes de terre pelées et coupées en petits dés
125 ml	(1/2 tasse) de beurre
600 g	(environ 1 1/3 lb) de porc haché
1	oignon haché
3	branches de céleri coupées en dés
2	œufs
250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet
15 ml	(1 c. à soupe) de sarriette fraîche hachée
5 ml	(1 c. à thé) de sauge fraîche hachée
2 litres	(8 tasses) de pain coupé en petits cubes
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 162 °C (325 °F).

2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutter.

3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le porc haché, l'oignon et le céleri de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et réserver.

4. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le bouillon de poulet et les fines herbes.

5. Ajouter la préparation au porc, les pommes de terre et les cubes de pain dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

6. Beurrer un plat de cuisson, puis y transférer la farce. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure.

Truc de chef

Pour cuire la farce dans la dinde

Vous pouvez cuire la farce directement dans la dinde plutôt que de la faire cuire à part. Pour ce faire, il suffit de remplir la cavité de la dinde avec la préparation obtenue à l'étape 5, puis de cuire la dinde en suivant les instructions de la recette utilisée (ou du fabricant, le cas échéant).

Sauce aux canneberges

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 10 minutes | **Quantité** 500 ml (2 tasses)

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	58
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	4 mg
Sodium	1 mg

450 g (1 lb) de canneberges fraîches ou surgelées

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

180 ml (3/4 de tasse) de sucre

1. Dans une casserole, mélanger les canneberges avec le jus d'orange et le sucre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture de compote.

Bon à savoir

Canneberges ou atocas ?

La traditionnelle dinde des Fêtes est généralement accompagnée d'une sauce aux canneberges que certains appellent aussi « sauce aux atocas ». En fait, il s'agit

exactement de la même sauce, puisque la dénomination « atoca » est tout simplement un dérivé du mot « atoqua », que le peuple autochtone algonquien emploie pour désigner les canneberges.

Bûche de Noël

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 12 minutes | **Réfrigération** 30 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	514
Protéines	4 g
M.G.	28 g
Glucides	67 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	24 mg
Sodium	152 mg

4	œufs (blancs et jaunes séparés)
125 ml	(1/2 tasse) de sucre
180 ml	(3/4 de tasse) de farine tamisée
400 g	(environ 1 lb) de chocolat mi-sucré coupé en morceaux
250 ml	(1 tasse) de beurre ramolli
750 ml	(3 tasses) de sucre à glacer

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Beurrer une plaque de cuisson de 38 cm × 25 cm (15 po × 10 po), puis la tapisser de papier parchemin.
3. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
4. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à l'obtention de pics fermes.

5. Incorporer les blancs d'œufs au mélange de sucre en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

6. Incorporer graduellement la farine tamisée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

7. Verser la pâte sur la plaque. Égaliser la surface en s'assurant d'obtenir une épaisseur de pâte maximale de 1 cm (1/2 po). Cuire au four sur la grille du centre de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer le gâteau du four. Laisser tiédir 3 minutes, puis rouler le gâteau sur la largeur avec le papier parchemin. Réserver.

8. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

9. Dans un bol, fouetter le beurre avec le sucre à glacer jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

10. Ajouter le chocolat fondu et fouetter quelques secondes, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

11. Dérouler le gâteau et retirer le papier parchemin. Étaler le tiers du glaçage au chocolat en une couche uniforme sur toute la surface du gâteau. Rouler de nouveau le gâteau en exerçant un peu de pression au fur et à mesure afin de former un cylindre uniforme.

12. Déposer la bûche dans un plat de service, joint dessous. Couvrir et réfrigérer 30 minutes.

13. À l'aide d'une spatule, couvrir la bûche avec le reste du glaçage. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Gâteau aux fruits

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 2 heures 15 minutes | **Quantité** 10 tranches

PAR PORTION	
Calories	387
Protéines	5 g
M.G.	12 g
Glucides	63 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	67 mg
Sodium	219 mg

500 ml	(2 tasses) de farine
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml	(1 c. à thé) de cannelle
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de muscade
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
125 ml	(1/2 tasse) de beurre ramolli
250 ml	(1 tasse) de sucre
60 ml	(1/4 de tasse) de mélasse
3	œufs
10 ml	(2 c. à thé) d'extrait de vanille
60 ml	(1/4 de tasse) de rhum brun
125 ml	(1/2 tasse) de fruits confits mélangés coupés en dés

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs

60 ml (1/4 de tasse) de cerises au marasquin coupées en deux

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Tapisser un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po) de papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel.
4. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la mélasse à l'aide du batteur électrique. Ajouter les œufs, la vanille et le rhum en fouettant.
5. Incorporer le mélange d'ingrédients secs, les fruits confits, les raisins secs et les cerises au mélange à la mélasse.
6. Verser la pâte dans le moule et égaliser la surface.
7. Cuire au four de 2 heures 15 minutes à 2 heures 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille avant de démouler.

Petits pots bien de chez nous

Nos grands-mères avaient l’habitude de cuisiner des conserves à l’automne pour pouvoir profiter toute l’année de ce que la terre a de meilleur à nous offrir. Renouez avec cette belle tradition en popotant gelée de pommes, oignons marinés et autres délices en petits pots. Vous serez comblé

lors des matins d’hiver où vous dégusterez votre confiture maison !

Confiture de fraises

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 30 minutes | **Quantité** environ 500 ml (2 tasses)

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	105
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	27 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	3 mg
Sodium	0 mg

500 ml (2 tasses) de fraises équeutées et écrasées

500 ml (2 tasses) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

1. Dans une casserole, déposer les fraises, le sucre et le jus de citron. Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
2. Cuire de 30 à 40 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment et en écumant quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que la préparation atteigne 104 °C (219 °F) sur un thermomètre à bonbons.
3. Retirer du feu et laisser tiédir. Transférer la préparation dans des contenants hermétiques et réserver au frais.

Variations

Variez les petits fruits !

Cette recette de confiture classique vous rappellera assurément celles que préparaient vos grands-mères ! Si le cœur vous en dit, lorsque vous la préparerez, n'hésitez pas à remplacer les fraises par la même quantité de framboises, de bleuets ou de mûres. Vous pourriez même créer un heureux mariage de saveurs : avec leur côté sucré et acidulé, fraises et framboises ou mûres et bleuets formeront des duos exquis !

Cretons de porc et veau

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 46 minutes | **Quantité** environ 1,5 litre (6 tasses)

PAR PORTION	
45 ml (3 c. à soupe)	
Calories	70
Protéines	5 g
M.G.	4 g
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	15 mg
Sodium	33 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
1	gros oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
450 g	(1 lb) de veau haché
450 g	(1 lb) de porc haché maigre
250 ml	(1 tasse) de mie de pain
250 ml	(1 tasse) de lait 2 %
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de clous de girofle moulus
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de gingembre moulu
	Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute, sans les laisser colorer.
2. Ajouter le reste des ingrédients dans la casserole et remuer. Cuire de 45 à 50 minutes à feu doux, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Retirer du feu et laisser tiédir.
3. Transférer la préparation dans des contenants hermétiques et réserver au frais.

Variations

Mille et une façons de savourer les cretons

Ah, les cretons ! Voilà une recette bien intégrée dans le patrimoine culinaire québécois ! Si les ingrédients qui la composent restent à peu près les mêmes d'une recette à l'autre, les façons de la savourer, elles, sont infinies. En effet, les cretons servent souvent de condiment pour les rôties, mais peuvent être mangés chauds ou froids, être accompagnés de beurre, de moutarde jaune ou de Dijon, ou même de miel ou de ketchup. On peut aussi les ajouter dans les sandwichs pour un max de protéines !

Gelée de pommes

Préparation 20 minutes | **Égouttage** 4 heures | **Cuisson** 50 minutes | **Quantité** environ 1 litre (4 tasses)

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	100
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	4 mg
Sodium	1 mg

1,7 kg	(3 3/4 lb) de pommes Cortland non pelées coupées en cubes
750 ml	(3 tasses) d'eau
45 ml	(3 c. à soupe) de jus de citron frais
750 ml	(3 tasses) de sucre

1. Dans une grande casserole, déposer les pommes avec l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu doux sans remuer, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
2. Verser la préparation aux pommes dans un sac à gelée ou dans une grande passoire tapissée de plusieurs épaisseurs d'étamine (coton à fromage). Laisser égoutter 4 heures au-dessus d'un grand bol afin de recueillir le jus, sans presser la préparation aux pommes, car autrement la gelée sera trouble.

3. Mesurer la quantité de jus de pomme obtenue. Mesurer la même quantité de sucre (environ 750 ml – 3 tasses).

4. Dans une casserole, déposer le jus de pomme et le sucre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la préparation atteigne une température de 105 °C (221 °F) sur un thermomètre à bonbons. Retirer du feu et laisser tiédir.

5. Transférer la préparation dans des contenants hermétiques et réserver au frais.

Variations

Autre option : la gelée de pommettes

La pommette : voilà un fruit un peu tombé dans l'oubli qui, pourtant, compose de délicieuses gelées ! On peut en effet utiliser ce fruit pour remplacer les pommes. Retenez que toutes les parties de la pommette sont bonnes pour la gelée : évitez donc de l'éplucher ou de retirer les pépins, car ce sont ces composantes qui donneront une belle texture à votre gelée. Le goût de la gelée de pommettes est légèrement plus prononcé que celui de la gelée de pommes, mais à l'instar de cette version, elle est tout aussi délicieuse sur des rôties qu'en accompagnement de pièces de viande.

Herbes salées

Herbes salées

Préparation 20 minutes | **Macération** 2 jours | **Quantité** environ 500 ml (2 tasses)

PAR PORTION	
5 ml (1 c. à thé)	
Calories	1
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	0 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	5 mg
Sodium	661 mg

1	carotte
4	branches de céleri avec quelques feuilles
1/2	poireau
80 ml	(1/3 de tasse) de persil frais haché
80 ml	(1/3 de tasse) de ciboulette fraîche hachée
30 ml	(2 c. à soupe) de sarriette fraîche hachée
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
15 ml	(1 c. à soupe) d’origan frais haché
45 ml	(3 c. à soupe) d’eau froide
125 ml	(1/2 tasse) de gros sel

1. Couper la carotte, le céleri et le poireau en morceaux.

2. Déposer les morceaux de légumes dans le contenant du robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que les légumes soient hachés finement.

3. Ajouter les fines herbes et donner quelques impulsions.

4. Transférer la préparation aux légumes dans un bol. Ajouter l'eau et le gros sel. Remuer. Couvrir et laisser macérer de 2 à 3 jours au frais, jusqu'à ce que le sel soit complètement dissous.

5. Transférer la préparation dans des contenants hermétiques et réserver au frais.

Bon à savoir

Pour des herbes moins salées

Étant ultrapolyvalentes et offrant un goût plus complexe et recherché que le sel lui-même, les herbes salées peuvent rehausser le goût d'une foule de plats au quotidien : bouillons, sauces, vinaigrettes, trempettes, mijotés, potages, etc. Cela dit, puisqu'elles comportent une grande quantité de sodium, il est suggéré d'éliminer une partie du sel qu'elles contiennent avant de les ajouter à nos plats. Pour ce faire, utilisez un tamis très fin, puis rincez les herbes salées sous un jet d'eau froide. Rien de plus simple !

Petits oignons marinés

Préparation 30 minutes | **Réfrigération** 12 heures | **Cuisson** 7 minutes | **Quantité** environ 1,5 litre (6 tasses)

PAR PORTION	
125 ml (1/2 tasse)	
Calories	37
Protéines	1 g
M.G.	0 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	14 mg
Sodium	101 mg

1,25 litre	(5 tasses) d'oignons perlés (non marinés)
625 ml	(2 1/2 tasses) de vinaigre de vin blanc
180 ml	(3/4 de tasse) de sucre
180 ml	(3/4 de tasse) d'eau
8	grains de poivre noir
10 ml	(2 c. à thé) de sel
15 ml	(1 c. à soupe) de grains de moutarde
12	tiges de thym frais

1. Dans un bol, déposer les oignons perlés. Couvrir les oignons d'eau bouillante (cela facilitera le pelage). Laisser reposer 5 minutes, puis peler les oignons.

2. Déposer les oignons perlés épluchés dans un bol, puis les couvrir d'eau froide salée. Réserver au frais 12 heures.

3. Au moment de la préparation, mélanger le vinaigre avec le sucre, l'eau, le poivre, le sel et les grains de moutarde dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes.

4. Égoutter les oignons perlés, puis les déposer dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition, puis cuire 2 minutes à feu doux-moyen.

5. Retirer les oignons perlés de la casserole à l'aide d'une cuillère trouée et les réserver dans une assiette. Porter de nouveau la marinade à ébullition.

6. Répartir les tiges de thym et les oignons perlés dans des bocaux, en laissant un espace libre entre les oignons et l'ouverture du pot.

7. Verser la marinade chaude dans les bocaux en prenant soin de couvrir complètement les oignons de marinade. Réserver au frais.

Ketchup vert

Préparation 25 minutes | **Cuisson** 48 minutes | **Quantité** environ 1 litre (4 tasses)

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	22
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	4 mg
Sodium	39 mg

160 ml	(2/3 de tasse) de vinaigre de vin blanc
160 ml	(2/3 de tasse) de sucre
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de poivre du moulin
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de sel
5 ml	(1 c. à thé) d'ail haché
5 ml	(1 c. à thé) d'origan séché
660 ml	(2 2/3 tasses) de tomates vertes coupées en dés
1	branche de céleri coupée en dés
1/2	oignon coupé en dés

1. Dans une casserole, mélanger le vinaigre avec le sucre, le poivre, le sel, l'ail et l'origan. Cuire de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

2. Ajouter les tomates, le céleri et l'oignon dans la casserole. Remuer et porter à ébullition. Cuire de 40 à 50 minutes à feu doux-moyen, en remuant de temps en temps.

3. Transférer la préparation dans des contenants hermétiques et réserver au frais.

Zoom sur…

Les tomates vertes

Les tomates vertes sont tout simplement des tomates cueillies avant maturité. Mais saviez-vous qu'elles étaient toxiques ? Ces dernières contiennent effectivement une petite quantité de solanine, un élément toxique naturellement présent dans chaque partie du plant de tomates, mais qui disparaît lorsque les fruits arrivent à maturité. Rassurez-vous toutefois : il faudrait en ingérer en très grande quantité pour ressentir un inconfort ! Les tomates vertes ont donc tout à fait leur place en cuisine. On peut même les intégrer aux potages et aux gâteaux !

Betteraves marinées

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 1 heure 40 minutes | **Macération** 25 minutes **Quantité** environ 1 litre (4 tasses)

PAR PORTION	
125 ml (1/2 tasse)	
Calories	77
Protéines	3 g
M.G.	0 g
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	18 mg
Sodium	164 mg

900 g	(2 lb) de petites betteraves de la même grosseur
250 ml	(1 tasse) de vinaigre de vin blanc
125 ml	(1/2 tasse) d'eau
160 ml	(2/3 de tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) de sel
5 ml	(1 c. à thé) de grains de coriandre
5 ml	(1 c. à thé) de grains de moutarde
2	clous de girofle
5	grains de piment de la Jamaïque (quatre-épices)
1	bâton de cannelle
12	oignons perlés (non marinés) épluchés

1. Brosser les betteraves en prenant soin de conserver la pelure et un bout de tige.
2. Déposer les betteraves dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire 1 heure 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Égoutter et laisser tiédir.
3. Peler les betteraves, puis les couper en cubes de 1 cm (1/2 po). Réserver.
4. Dans la même casserole, mélanger le vinaigre avec l'eau, le sucre et le sel.
5. Dans une étamine (coton à fromage), déposer les grains de coriandre, les grains de moutarde, les clous de girofle, le piment de la Jamaïque et le bâton de cannelle. Sceller hermétiquement. Déposer le mélange d'épices dans la casserole. Porter à ébullition, puis cuire 5 minutes à feu doux-moyen.
6. Retirer la casserole du feu, puis laisser macérer 25 minutes. Retirer le mélange d'épices de la casserole.
7. Dans la casserole contentant la marinade, déposer les cubes de betteraves et les oignons perlés. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes.
8. Retirer les betteraves et les oignons perlés de la casserole à l'aide d'une cuillère trouée, puis les répartir dans des bocaux, en laissant un espace libre entre les aliments et l'ouverture du pot.
9. Verser la marinade chaude dans les bocaux, en prenant soin de couvrir complètement les aliments de marinade. Réserver au frais.

Cornichons à l’aneth

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 15 minutes | **Quantité** environ 1,25 litre (5 tasses)

PAR PORTION	
60 ml (1/4 de tasse)	
Calories	18
Protéines	1 g
M.G.	0 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	15 mg
Sodium	3 mg

1 litre	(4 tasses) de vinaigre de cidre
1 litre	(4 tasses) d’eau
80 ml	(1/3 de tasse) de sucre
15 ml	(1 c. à soupe) de grains de céleri
10	grains de poivre
5	tiges d’aneth frais
12,5 ml	(2 1/2 c. à thé) de grains de moutarde
3 litres	(12 tasses) de concombres libanais bien brossés coupés en rondelles de 0,5 cm (1/4 de po) d’épaisseur

1. Dans une grande casserole, déposer le vinaigre de cidre, l’eau, le sucre, les grains de céleri et les grains de poivre.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15 minutes à feu doux-moyen.

2. Répartir l'aneth et les grains de moutarde dans des bocaux.

3. Jeter les extrémités des concombres et répartir les rondelles de concombres dans les bocaux, en laissant un espace libre entre les concombres et le rebord du pot.

4. Verser la marinade chaude dans les bocaux en prenant soin de couvrir complètement les concombres de marinade. Réserver au frais.

Variations

En version sucrée

Vous préférez les cornichons sucrés ? Eh bien, soit ! Réalisez la recette en utilisant plutôt les ingrédients suivants pour aromatiser vos concombres libanais : 1 litre (4 tasses) de **vinaigre de cidre**, 1 litre (4 tasses) d'**eau**, 375 ml (1 1/2 tasse) de **sucre**, 30 ml (2 c. à soupe) de **sel**, 15 ml (1 c. à soupe) de **grains de céleri**, 15 ml (1 c. à soupe) de **grains de moutarde**, 10 **grains de piment de la Jamaïque (quatre-épices)** et 4 **clous de girofle**.

Ketchup aux fruits

Préparation 45 minutes | **Cuisson** 46 minutes | **Quantité** environ 1 litre (4 tasses)

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	25
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	3 mg
Sodium	107 mg

3	tomates
1 1/2	oignon
1/2	poivron jaune
1/2	poivron vert
1/2	branche de céleri
1	pêche pelée
2	pommes Gala pelées
2	poires pelées
7,5 ml	(1/2 c. à soupe) de sel
180 ml	(3/4 de tasse) de sucre
60 ml	(1/4 de tasse) de vinaigre de cidre
10 ml	(2 c. à thé) d’ail haché

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre du moulin

5 ml (1 c. à thé) de grains de coriandre

5 ml (1 c. à thé) de grains de moutarde

1. Retirer le pédoncule des tomates. Pratiquer une incision en croix à la base de chaque tomate. Cette opération permettra de retirer la peau plus facilement à l'étape 3.
2. Porter à ébullition une casserole en acier inoxydable remplie d'eau et blanchir les tomates de 1 à 2 minutes. Retirer les tomates à l'aide d'une cuillère trouée et les immerger aussitôt dans un bol d'eau très froide pour arrêter la cuisson.
3. Sortir les tomates de l'eau dès qu'elles sont refroidies. À l'aide d'un petit couteau, retirer la peau en partant de l'incision en croix.
4. Couper les tomates ainsi que le reste des fruits et des légumes en dés, puis les déposer dans la casserole.
5. Ajouter le sel, le sucre, le vinaigre, l'ail, le poivre, les grains de coriandre et les grains de moutarde dans la casserole. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 45 minutes en remuant de temps en temps.
6. Retirer du feu et laisser tiédir. Transférer la préparation dans des contenants hermétiques et réserver au frais.

Gâteaux, tartes et poudings

Pour la plupart d’entre nous, souvenirs d’enfance riment avec desserts sucrés ! C’est ici que vous trouverez les meilleures recettes de gâteau Reine-Élizabeth, de tarte au citron, de pouding au pain et autres délices qui vous

permettront de conclure vos repas sur une délicieuse note gourmande !

Gâteau des anges

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 50 minutes | **Temps de repos** 2 heures | **Quantité** 10 portions

PAR PORTION	
Calories	200
Protéines	5 g
M.G.	0 g
Glucides	44 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	5 mg
Sodium	114 mg

10	blancs d’œufs
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
5 ml	(1 c. à thé) de crème de tartre
375 ml	(1 1/2 tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d’extrait de vanille
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d’extrait d’amande
310 ml	(1 1/4 tasse) de farine tamisée

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).
2. Dans un bol, fouetter les blancs d’œufs avec le sel à l’aide du batteur électrique, jusqu’à l’obtention de pics mous.
3. Ajouter la crème de tartre, le sucre, la vanille et l’extrait d’amande en fouettant.

4. Incorporer graduellement la farine tamisée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

5. Dans un moule à cheminée non beurré, verser délicatement la pâte. Cuire au four de 50 à 55 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré.

6. Retourner immédiatement le gâteau sur une grille et laisser tiédir 2 heures.

7. Démouler le gâteau en passant la lame d'un couteau sur la paroi intérieure du moule.

Le petit extra

Crème fouettée

À l'aide du batteur électrique, fouetter 375 ml (1 1/2 tasse) de **crème à fouetter 35 %** jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter 80 ml (1/3 de tasse) de **sucre** et 5 ml (1 c. à thé) d'**extrait de vanille** en fouettant, jusqu'à l'obtention de pics fermes.

Tarte au sucre

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 30 minutes | **Quantité** 10 portions

PAR PORTION	
Calories	414
Protéines	4 g
M.G.	27 g
Glucides	41 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	35 mg
Sodium	87 mg

375 ml	(1 1/2 tasse) de cassonade
375 ml	(1 1/2 tasse) de crème à cuisson 35 %
60 ml	(1/4 de tasse) de farine
45 ml	(3 c. à soupe) de sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
1	œuf battu
350 g	(environ 3/4 de lb) de pâte à tarte

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, mélanger la cassonade avec la crème, la farine, le sirop d'érable et la vanille. Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir.
3. Ajouter l'œuf battu dans la casserole et remuer.

4. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 35 cm (14 po) de diamètre. Déposer dans une assiette à tarte profonde de 25 cm (10 po). Verser la préparation au sirop d'érable sur la pâte.

5. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit prise.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Pouding vapeur aux bleuets

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 2 heures | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	296
Protéines	4 g
M.G.	14 g
Glucides	40 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	107 mg
Sodium	259 mg

310 ml	(1 1/4 tasse) de farine
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte
1	pincée de sel
125 ml	(1/2 tasse) de beurre ramolli
125 ml	(1/2 tasse) de sucre
1	œuf
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
180 ml	(3/4 de tasse) de lait 2 %

Pour la sauce aux bleuets :

375 ml	(1 1/2 tasse) de bleuets
80 ml	(1/3 de tasse) d'eau
80 ml	(1/3 de tasse) de sucre
30 ml	(2 c. à soupe) de fécule de maïs

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange pâlisse. Ajouter l'œuf et la vanille en fouettant.
4. Incorporer graduellement le mélange d'ingrédients secs au mélange d'ingrédients humides en alternant avec le lait, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Beurrer un moule haut de 20 cm (8 po) de diamètre, puis y verser la pâte.
6. Déposer le moule dans une grande casserole allant au four. Verser de l'eau dans la casserole jusqu'à mi-hauteur du moule. Couvrir et cuire au four 2 heures.
7. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce aux bleuets. Porter à ébullition en remuant. Servir avec le gâteau.

Variations

Utiliser d'autres petits fruits

Pour réinventer cette recette à volonté, n'hésitez pas à remplacer les bleuets de la sauce par d'autres petits fruits au choix : fraises, framboises, mûres, cerises… Vous pouvez même les mélanger afin d'obtenir une sauce aux saveurs fruitées variées. Miam !

Tarte à la ferlouche

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 26 minutes | **Réfrigération** 3 heures | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	501
Protéines	3 g
M.G.	16 g
Glucides	91 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	124 mg
Sodium	299 mg

350 g	(environ 3/4 de lb) de pâte à tarte
250 ml	(1 tasse) de cassonade
250 ml	(1 tasse) de mélasse
80 ml	(1/3 de tasse) de fécule de maïs
500 ml	(2 tasses) d'eau
375 ml	(1 1/2 tasse) de raisins secs
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre. Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte profonde de 23 cm (9 po) de diamètre.

3. Couvrir la pâte de papier d'aluminium et remplir le fond de haricots secs. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

4. Retirer les haricots et le papier d'aluminium, puis poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

5. Dans une casserole, mélanger la cassonade avec la mélasse, la fécule de maïs, l'eau et les raisins secs. Porter à ébullition à feu moyen en fouettant.

6. Ajouter le jus de citron et le beurre dans la casserole. Remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu et laisser tiédir.

7. Verser la préparation aux raisins secs sur la croûte. Égaliser la surface à l'aide d'une spatule. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Bon à savoir

L'origine de la tarte à la ferlouche

Tarte à la « farlouche », « fernanche », « fournanche », « fourlouche », « pichoune »… La fameuse tarte québécoise composée d'un mélange de mélasse, de cassonade et de raisins secs s'est vue maintes fois rebaptisée depuis sa création au 17e siècle. Encore plus sucrée que la tarte au sucre (oui oui !), cette tarte traditionnelle a d'abord été servie aux draveurs en raison de son coût de préparation dérisoire. Dans plusieurs régions, on pouvait se procurer du sirop d'érable gratuitement, ce qui explique que certaines versions contiennent du sirop d'érable et d'autres, de la mélasse.

Gâteau aux carottes

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 1 heure 10 minutes | **Temps de repos** 45 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	639
Protéines	7 g
M.G.	34 g
Glucides	79 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	94 mg
Sodium	295 mg

500 ml	(2 tasses) de farine
7,5 ml	(1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml	(1 c. à thé) de cannelle
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
1	pincée de muscade
4	œufs
180 ml	(3/4 de tasse) de sucre
250 ml	(1 tasse) de cassonade
250 ml	(1 tasse) d’huile végétale
5 ml	(1 c. à thé) d’extrait de vanille
750 ml	(3 tasses) de carottes râpées

125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées

125 ml (1/2 tasse) de noix de coco sucrée râpée

Pour le glaçage :

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

15 ml (1 c. à soupe) de crème à fouetter 35 %

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, le sel et la muscade.
3. Dans un autre bol, fouetter à vitesse élevée les œufs avec le sucre, la cassonade, l'huile et la vanille à l'aide du batteur électrique de 8 à 10 minutes. Ajouter les carottes, les noix de Grenoble, la noix de coco et le mélange à la farine. Remuer.
4. Tapisser un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) de papier parchemin, puis y verser la pâte.
5. Cuire au four de 1 heure 10 minutes à 1 heure 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir.
6. Dans un troisième bol, fouetter le fromage à la crème avec le sucre à glacer, la crème et la vanille, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Napper le gâteau de glaçage.

Tarte au citron meringuée

Préparation 25 minutes | **Cuisson** 36 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	407
Protéines	5 g
M.G.	18 g
Glucides	57 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	24 mg
Sodium	300 mg

350 g	(environ 3/4 de lb) de pâte à tarte
250 ml	(1 tasse) de sucre
30 ml	(2 c. à soupe) de farine
45 ml	(3 c. à soupe) de fécule de maïs
375 ml	(1 1/2 tasse) d'eau
125 ml	(1/2 tasse) de jus de citron frais
30 ml	(2 c. à soupe) de zestes de citron
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
4	jaunes d'œufs

Pour la meringue :

4	blancs d'œufs
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de crème de tartre

125 ml (1/2 tasse) de sucre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre. Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte profonde de 23 cm (9 po) de diamètre.
3. Couvrir la pâte de papier d’aluminium et remplir le fond de haricots secs. Cuire au four de 18 à 20 minutes.
4. Retirer les haricots et le papier d’aluminium, puis poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.
5. Dans une casserole, mélanger le sucre avec la farine et la fécule de maïs. Ajouter l’eau, le jus et les zestes de citron. Porter à ébullition en fouettant, jusqu’à épaississement.
6. Ajouter le beurre et les jaunes d’œufs dans la casserole en remuant. Cuire de 2 à 3 minutes à feu doux. Retirer du feu et laisser tiédir.
7. Verser la préparation au citron sur la croûte à tarte. Égaliser la surface à l’aide d’une spatule.
8. Dans un bol, fouetter les blancs d’œufs avec la crème de tartre à l’aide du batteur électrique, jusqu’à l’obtention de pics mous. Incorporer graduellement le sucre en fouettant, jusqu’à ce que la préparation épaississe et forme des pics fermes et brillants.
9. Répartir la meringue sur la tarte. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes, jusqu’à ce que la meringue soit légèrement dorée. Retirer du four et laisser refroidir complètement avant de servir.

Voir notre recette de **pâte à tarte** « en étapes » !

Pouding au pain et aux pommes

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 45 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	289
Protéines	6 g
M.G.	11 g
Glucides	42 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	104 mg
Sodium	199 mg

80 ml	(1/3 de tasse) de beurre ramolli
6	tranches de pain au choix
500 ml	(2 tasses) de lait 2 %
3	œufs
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de cannelle
250 ml	(1 tasse) de sucre
2	pommes Gala pelées et coupées en quartiers minces

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Beurrer les tranches de pain, puis les couper en cubes.
3. Dans un grand bol, fouetter le lait avec les œufs, la vanille, la cannelle et le sucre.

4. Ajouter les cubes de pain et les quartiers de pommes dans le bol. Remuer.

5. Beurrer un moule de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), puis y transférer la préparation.

6. Cuire au four de 45 à 50 minutes.

Variations

Essayez-le avec d'autres fruits !

Le pouding au pain est particulièrement pratique pour passer les restes de pain baguette, de miche ou de pain tranché que l'on a à la maison, mais il permet aussi de donner une seconde vie à de nombreux fruits ! Dans cette recette, les tranches de pommes peuvent être remplacées par des tranches de pêches, de poires ou de bananes, ou encore par des petits fruits (bleuets, framboises, fraises). Vous pourriez même y intégrer des raisins secs ou des canneberges séchées. Tout est permis !

Gâteau roulé à la confiture

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 10 minutes | **Réfrigération** 1 heure | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	241
Protéines	5 g
M.G.	3 g
Glucides	50 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	16 mg
Sodium	67 mg

4	œufs, blancs et jaunes séparés
125 ml	(1/2 tasse) de sucre
180 ml	(3/4 de tasse) de farine
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
250 ml	(1 tasse) de confiture de fraises
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre à glacer

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange pâlisse.
3. Au-dessus du bol, tamiser graduellement la farine avec la poudre à pâte en remuant.
4. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs à vitesse élevée à l'aide du batteur électrique nettoyé, jusqu'à l'obtention de

pics fermes.

5. Incorporer les blancs d'œufs dans le premier bol en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

6. Tapisser une plaque de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) de papier parchemin, puis y verser la pâte. Égaliser la surface. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

7. Retirer le gâteau de la plaque en soulevant le papier parchemin et le déposer sur une grille. Couvrir d'un linge et laisser tiédir.

8. Étaler la confiture sur toute la surface du gâteau. Rouler le gâteau sur la largeur en retirant le papier parchemin au fur et à mesure. Couvrir et réfrigérer de 1 à 2 heures.

9. Au moment de servir, saupoudrer le gâteau de sucre à glacer.

Variations

Essayez d'autres confitures

Toutes les confitures se prêtent à cette recette : confiture de bleuets, de framboises, de petits fruits, de pêches, de fraises et chocolat, de poires, de rhubarbe… Même les gelées ou les marmelades, qu'elles soient maison ou du commerce, offriront un bon résultat. Allez-y selon vos goûts !

Tarte aux pommes

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 45 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	514
Protéines	6 g
M.G.	32 g
Glucides	53 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	35 mg
Sodium	539 mg

600 g	(environ 1 1/3 lb) de pâte à tarte
3	pommes Gala pelées et coupées en quartiers
3	pommes Cortland pelées et coupées en quartiers
125 ml	(1/2 tasse) de cassonade
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de cannelle
80 ml	(1/3 de tasse) de farine
60 ml	(1/4 de tasse) de beurre fondu
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Séparer la pâte en deux parts. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. Abaisser l'autre part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre.

3. Déposer la plus grande abaisse dans une assiette à tarte profonde de 23 cm (9 po) de diamètre.

4. Dans un bol, mélanger les pommes avec la cassonade, la cannelle, la farine et le beurre.

5. Verser la préparation aux pommes dans l'abaisse. Tasser légèrement la préparation.

6. Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf. Couvrir avec l'abaisse de pâte restante. Presser le pourtour à l'aide d'une fourchette afin de sceller les deux pâtes. Badigeonner les pâtes de jaune d'œuf.

7. Cuire au four de 45 à 50 minutes.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Truc de chef

Une tarte pleine de style !

Pour impressionner vos invités, pensez à remplacer l'abaisse du dessus par des bandes de pâte rehaussées de petites formes décoratives ! À l'aide d'un couteau ou d'un coupe-pizza, découpez l'abaisse du dessus en plusieurs bandes de la largeur désirée, puis faites-les s'entrecroiser sur le dessus de la tarte de manière à former un treillis. Utilisez ensuite le surplus d'abaisse pour façonner des formes de votre choix (feuilles, cœurs, étoiles, etc.) à l'aide de vos mains ou d'un

emporte-pièce, puis déposez-les sur les bandes afin de décorer votre tarte.

Pouding au riz

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 30 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	258
Protéines	7 g
M.G.	4 g
Glucides	49 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	180 mg
Sodium	79 mg

1,125 litre	(4 1/2 tasses) de lait 2 %
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
125 ml	(1/2 tasse) de sucre
125 ml	(1/2 tasse) de raisins secs
250 ml	(1 tasse) de riz arborio
1	œuf battu

1. Dans une casserole, mélanger le lait avec la vanille, le sucre, les raisins secs et le riz. Porter à ébullition en remuant plusieurs fois, puis laisser mijoter de 30 à 35 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit cuit.
2. Incorporer l'œuf battu.

Version mijoteuse

Cette recette de dessert express peut aussi être préparée grâce à la pratique mijoteuse ! Plutôt que de mélanger les ingrédients dans une casserole à l'étape 1, mélanger les ingrédients dans la mijoteuse, puis couvrir et cuire de 2 heures 15 minutes à 2 heures 30 minutes à intensité élevée, sans remuer en cours de cuisson. Petite astuce : puisque le mélange a tendance à perdre un peu d'onctuosité en refroidissant, pensez à y ajouter un peu de lait, en le réchauffant d'abord au micro-ondes au besoin.

Gâteau Reine-Élizabeth

Préparation 30 minutes | **Cuisson** 44 minutes | **Quantité** 10 portions

PAR PORTION	
Calories	413
Protéines	5 g
M.G.	22 g
Glucides	53 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	72 mg
Sodium	395 mg

250 ml	(1 tasse) de dattes dénoyautées
250 ml	(1 tasse) d’eau chaude
5 ml	(1 c. à thé) de bicarbonate de soude
375 ml	(1 1/2 tasse) de farine à pâtisserie
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
135 ml	(1/2 tasse + 2 c. à thé) de beurre
250 ml	(1 tasse) de sucre
1	œuf
5 ml	(1 c. à thé) d’extrait de vanille
125 ml	(1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées
125 ml	(1/2 tasse) de cassonade
30 ml	(2 c. à soupe) de crème à cuisson 15 %

180 ml (3/4 de tasse) de noix de coco non sucrée râpée

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, porter à ébullition les dattes avec l'eau chaude et le bicarbonate de soude. Laisser mijoter 1 minute. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte.
4. Dans un autre bol, fouetter 60 ml (1/4 de tasse) de beurre avec le sucre à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer l'œuf. Incorporer graduellement le mélange d'ingrédients secs en alternant avec le mélange aux dattes.
5. Ajouter la vanille et les noix de Grenoble. Remuer.
6. Beurrer un plat de cuisson carré de 23 cm (9 po), puis y verser la pâte.
7. Cuire au four de 35 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
8. Dans une casserole, mélanger la cassonade avec la crème, le reste du beurre et la noix de coco. Chauffer 3 minutes à feu moyen.
9. Napper le gâteau de glaçage. Poursuivre la cuisson au four de 5 à 10 minutes.

Tarte aux fraises

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 40 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	376
Protéines	4 g
M.G.	14 g
Glucides	58 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	47 mg
Sodium	191 mg

900 g	(2 lb) de fraises coupées en quatre
80 ml	(1/3 de tasse) de sucre
80 ml	(1/3 de tasse) de sucre d’érable
60 ml	(1/4 de tasse) de fécule de maïs
450 g	(1 lb) de pâte à tarte
1	jaune d’œuf battu avec un peu d'eau
15 ml	(1 c. à sucre) de sucre en cristaux

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole, mélanger les fraises avec le sucre et le sucre d’érable. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes en remuant.
3. Délayer la fécule de maïs dans un peu d’eau froide. Incorporer graduellement la fécule à la préparation aux fraises

en remuant, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Sur une surface légèrement farinée, abaisser les trois quarts de la pâte à tarte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte de 20 cm (8 po) de diamètre.

5. Abaisser le reste de la pâte en un carré de 20 cm (8 po). Couper huit bandes de pâte de 2,5 cm (1 po) de largeur dans le carré.

6. Verser la préparation aux fraises dans l'abaisse. Égaliser la surface. Couvrir de bandes de pâte de manière à former un treillis. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf. Saupoudrer de sucre en cristaux.

7. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Voir notre recette de pâte à tarte « en étapes » !

Pouding chômeur

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 50 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	450
Protéines	6 g
M.G.	12 g
Glucides	81 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	196 mg
Sodium	313 mg

500 ml	(2 tasses) de farine
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
1	pincée de sel
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre
250 ml	(1 tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
1	œuf
375 ml	(1 1/2 tasse) de lait 2 %

Pour la sauce :

375 ml	(1 1/2 tasse) de cassonade
250 ml	(1 tasse) d'eau
15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis retirer du feu.
3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
4. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la vanille à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Incorporer l'œuf et le lait en fouettant.
5. À l'aide d'une spatule, incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
6. Verser la sauce dans un moule carré de 20 cm (8 po) de largeur et de 7,5 cm (3 po) de hauteur. Couvrir délicatement de pâte.
7. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

Bon à savoir

Un pouding plein d'histoire

Élaboré pendant la crise économique de 1929, le pouding chômeur, comme son nom l'indique, est constitué des rares ingrédients que les familles québécoises pouvaient s'offrir : beurre, œufs, lait, farine et cassonade. Éventuellement, la cassonade a été remplacée par du sirop d'érable. L'engouement pour ce dessert, qui fait désormais partie du patrimoine culinaire québécois, a traversé les années, de sorte qu'aujourd'hui, de nombreux chefs et restaurants lui redonnent ses lettres de noblesse.

Gourmandises sucrées

La cuisine québécoise regorge de petites douceurs dont les recettes se transmettent souvent de génération en génération. Nous avons décidé de vous donner les nôtres afin que vous puissiez vous aussi déguster du fudge, du

sucre à la crème ou des galettes à la mélasse en accompagnement de votre thé ou de votre café d’après-midi.

Croustade aux pommes

Préparation 25 minutes | **Cuisson** 41 minutes | **Quantité** 8 portions

PAR PORTION	
Calories	444
Protéines	4 g
M.G.	18 g
Glucides	80 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	85 mg
Sodium	20 mg

8	pommes Cortland
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron frais
125 ml	(1/2 tasse) de sirop d'érable
80 ml	(1/3 de tasse) de lait concentré sucré

Pour le crumble :

180 ml	(3/4 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
180 ml	(3/4 de tasse) de gros flocons d'avoine
125 ml	(1/2 tasse) de cassonade
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre ramolli
60 ml	(1/4 de tasse) de flocons d'érable
60 ml	(1/4 de tasse) de farine
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de cannelle

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Peler les pommes, puis retirer leur cœur. Couper les pommes en quartiers.
3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les quartiers de pomme avec le jus de citron de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajouter le sirop d'érable et le lait concentré, puis porter à ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux en remuant.
5. Répartir la préparation aux pommes dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po).
6. Dans un bol, mélanger les ingrédients du crumble jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Couvrir les pommes de crumble.
7. Cuire au four de 35 à 40 minutes.

Galettes à la mélasse

Préparation 20 minutes | **Temps de repos** 10 minutes | **Cuisson** 10 minutes | **Quantité** 18 galettes

PAR PORTION	
Calories	178
Protéines	3 g
M.G.	7 g
Glucides	26 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	51 mg
Sodium	91 mg

625 ml	(2 1/2 tasses) de farine
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de gingembre moulu
180 ml	(3/4 de tasse) de mélasse
125 ml	(1/2 tasse) de beurre ou de saindoux (de type Tenderflake) fondu
60 ml	(1/4 de tasse) de cassonade
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
2	œufs

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le gingembre moulu.

3. Dans un autre bol, mélanger la mélasse avec le beurre fondu, la cassonade, la vanille et les œufs.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer 10 minutes.

5. Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, former 18 galettes, en les espaçant de 5 cm (2 po).

6. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Sucre à la crème

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 10 minutes | **Temps de repos** 20 minutes | **Réfrigération** 2 heures **Quantité** 16 carrés

PAR PORTION	
Calories	166
Protéines	1 g
M.G.	8 g
Glucides	24 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	33 mg
Sodium	8 mg

250 ml (1 tasse) de cassonade

250 ml (1 tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille ou de sirop d'érable

125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées (facultatif)

1. Beurrer un moule de 20 cm (8 po), puis le tapisser de papier parchemin. Le beurre permettra au papier de bien épouser les parois du moule.
2. Déposer la cassonade, le sucre, la crème, la vanille et, si désiré, les noix dans une casserole. Remuer et porter à ébullition.
3. Déposer un thermomètre à bonbons sur le rebord de la casserole. Laisser mijoter à feu doux-moyen sans remuer, jusqu'à ce que la température de la préparation atteigne entre

112 °C et 113 °C (entre 234 °F et 235 °F) sur le thermomètre à bonbons.

4. Retirer immédiatement du feu. Laisser tiédir sans remuer de 20 à 25 minutes, jusqu’à ce que la température atteigne 43 °C (109 °F).

5. Battre la préparation de 2 à 3 minutes à vitesse élevée à l’aide du batteur électrique, jusqu’à ce qu'elle perde son aspect lustré.

6. Transférer immédiatement la préparation dans le moule. Égaliser la surface, puis tracer 16 carrés peu profonds avec un couteau pour faciliter la découpe. Couvrir le moule d’une pellicule plastique. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 heures.

7. Couper en 16 carrés.

Beignes aux patates

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 22 minutes | **Temps de repos** 30 minutes | **Quantité** 24 beignes

PAR PORTION	
Calories	128
Protéines	2 g
M.G.	5 g
Glucides	19 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	44 mg
Sodium	73 mg

250 g	(environ 1/2 lb) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
500 ml	(2 tasses) de farine
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
250 ml	(1 tasse) de sucre
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
125 ml	(1/2 tasse) de lait 2 %
2 litres	(8 tasses) d'huile de canola ou de graisse végétale
	Sucre au goût (facultatif)

1. Dans une casserole, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutter. Réduire en purée, puis laisser tiédir.

2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte.

3. Dans un autre bol, mélanger la purée de pommes de terre avec le sucre et le beurre.

4. Incorporer le mélange de farine à la préparation à la purée de pommes de terre en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

5. Sur une surface farinée, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 1 cm (1/2 po). À l'aide d'un emporte-pièce pour beignes, tailler 24 beignes dans la pâte.

6. Chauffer l'huile dans une friteuse ou la graisse végétale dans une grande casserole, jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que la graisse végétale ne surchauffe et ne s'enflamme.

7. Faire frire quelques beignes à la fois 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égoutter sur du papier absorbant.

8. Si désiré, enrober les beignes de sucre.

Biscuits au beurre d’arachide

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 8 minutes | **Quantité** 12 biscuits

PAR PORTION	
Calories	231
Protéines	5 g
M.G.	15 g
Glucides	21 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	18 mg
Sodium	10 mg

125 ml	(1/2 tasse) de beurre ramolli
125 ml	(1/2 tasse) de cassonade
5 ml	(1 c. à thé) d’extrait de vanille
125 ml	(1/2 tasse) de beurre d’arachide crémeux
1	œuf
375 ml	(1 1/2 tasse) de farine

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, fouetter le beurre avec la cassonade, la vanille et le beurre d’arachide à l’aide du batteur électrique, jusqu’à l’obtention d’une préparation crémeuse.
3. Ajouter l’œuf et fouetter de nouveau.
4. Incorporer graduellement la farine et remuer jusqu’à l’obtention d’une préparation homogène.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former douze boules de pâte à l'aide d'une cuillère à crème glacée, en les espaçant de 5 cm (2 po). Écraser les biscuits à l’aide d’une fourchette.

6. Cuire au four de 8 à 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Tire Sainte-Catherine

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 20 minutes | **Temps de repos** 15 minutes | **Quantité** 36 bonbons

PAR PORTION	
Calories	45
Protéines	0 g
M.G.	2 g
Glucides	8 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	9 mg
Sodium	55 mg

250 ml (1 tasse) de cassonade

80 ml (1/3 de tasse) de beurre

60 ml (1/4 de tasse) de mélasse

60 ml (1/4 de tasse) de sirop de maïs doré

60 ml (1/4 de tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1. Beurrer un plat de cuisson de 33 cm × 23 cm (13 po × 9 po).
2. Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients, à l'exception du bicarbonate de soude. Porter à ébullition, puis cuire à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique une température de 124 °C (255 °F).
3. Ajouter le bicarbonate de soude et remuer 2 minutes.

4. Transférer la préparation dans le plat de cuisson. Laisser tiédir 15 minutes.

5. Une fois la préparation tiédie, l'étirer avec les mains afin de former un cylindre, puis replier le cylindre sur lui-même. Répéter cette opération pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la préparation prenne une couleur dorée.

6. Former un cylindre d'environ 1 cm (1/2 po) de diamètre avec la préparation. Couper le cylindre à l'aide de ciseaux afin d'obtenir 36 bonbons.

7. Emballer les bonbons individuellement dans de petits carrés de papier ciré.

Truc de chef

Bien étirer la tire

La tire tient son nom du fait que l'on « étire » la pâte à bonbons jusqu'à ce qu'elle prenne la texture moelleuse et la belle couleur dorée qu'on lui connaît. L'étape d'étirage de la pâte est donc particulièrement importante pour la réussite de cette recette ! Commencez par mettre un peu de beurre sur vos mains, ce qui évitera que la tire ne colle à vos doigts. Ensuite, étirez la pâte entre vos mains de façon à obtenir un cylindre d'une longueur correspondant à la largeur de vos épaules. Repliez ensuite le cylindre sur lui-même en le tordant légèrement. Recommencez ensuite cette opération jusqu'à ce que la tire soit bien souple, élastique et de couleur dorée.

Pets de sœur

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 30 minutes | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	145
Protéines	1 g
M.G.	8 g
Glucides	18 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	11 mg
Sodium	131 mg

180 ml (3/4 de tasse) de cassonade

60 ml (1/4 de tasse) de beurre ramolli

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

225 g (1/2 lb) de pâte à tarte

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la cassonade avec le beurre et la cannelle.
3. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un carré de 30 cm (12 po).
4. Répartir la garniture sur toute la surface de la pâte, puis rouler en serrant.
5. Couper le cylindre en douze rondelles d’environ 2 cm (1/2 de po) d’épaisseur.

6. Beurrer un plat de cuisson de 20 cm (8 po), puis y déposer les rondelles de pâte côte à côte. Cuire au four de 30 à 35 minutes.

Variations

Version à l'érable

En plus d'être hyper faciles à préparer et hautement gourmands, les traditionnels pets de sœur sont un excellent moyen de donner une deuxième vie à nos restants de pâte à tarte ! Pour ajouter une touche de raffinement à ce dessert d'antan, sachez que vous pourriez remplacer la cassonade par la même quantité de sirop d'érable. Une variante intéressante pour célébrer le terroir québécois !

Fudge

Préparation 25 minutes | **Cuisson** 20 minutes | **Temps de repos** 20 minutes **Réfrigération** 1 heure | **Quantité** 32 carrés

PAR PORTION	
Calories	86
Protéines	0 g
M.G.	4 g
Glucides	13 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	16 mg
Sodium	16 mg

250 ml (1 tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) de cassonade

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

15 ml (1 c. à soupe) de sirop de maïs

60 ml (1/4 de tasse) de cacao

60 ml (1/4 de tasse) de beurre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po), puis le tapisser de papier parchemin. Le beurre permettra au papier de bien épouser les parois du moule.
2. Dans une casserole, mélanger le sucre avec la cassonade, la crème, le sirop de maïs et le cacao. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux 20 minutes, jusqu'à ce qu'un

thermomètre à bonbons indique une température de 114 °C (237 °F).

3. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le beurre et la vanille. Remuer. Laisser tiédir sans remuer de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique une température de 43 °C (109 °F).

4. Mélanger la préparation de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle durcisse et perde son aspect lustré.

5. Transférer la préparation dans le moule. Égaliser la surface, puis tracer 32 carrés peu profonds avec un couteau pour faciliter la découpe. Couvrir le plat d'une pellicule plastique. Laisser refroidir au réfrigérateur 1 heure.

6. Couper en 32 carrés.

Carrés aux dattes

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 37 minutes | **Quantité** 16 carrés

PAR PORTION	
Calories	301
Protéines	3 g
M.G.	10 g
Glucides	53 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	43 mg
Sodium	130 mg

250 ml (1 tasse) de farine

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) de cassonade

500 ml (2 tasses) de gros flocons d'avoine

180 ml (3/4 de tasse) de beurre ramolli

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

Pour la garniture :

500 ml (2 tasses) de dattes Medjool coupées en morceaux

250 ml (1 tasse) d'eau

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une casserole, déposer les ingrédients de la garniture. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à l'obtention d'une texture de compote. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, la cassonade, les flocons d'avoine, le beurre et le sel jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse.

4. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y verser la moitié de la préparation aux flocons d'avoine. Égaliser la surface en pressant légèrement sur la préparation. Couvrir de préparation aux dattes, puis du reste de la préparation aux flocons d'avoine.

5. Cuire au four de 25 à 30 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

6. Couper en 16 carrés.

Bonbons aux patates

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 15 minutes | **Réfrigération** 1 heure | **Quantité** 30 bonbons

PAR PORTION	
Calories	71
Protéines	1 g
M.G.	2 g
Glucides	13 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	1 mg
Sodium	17 mg

1	petite pomme de terre (de 60 à 70 g) pelée et coupée en cubes
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
780 ml	(3 tasses + 2 c. à soupe) de sucre à glacer
125 ml	(1/2 tasse) de beurre d'arachide crémeux

1. Dans une casserole, déposer les cubes de pomme de terre et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutter. Réduire en purée, puis laisser tiédir.
2. Dans un bol, mélanger la purée de pomme de terre avec la vanille.
3. Incorporer graduellement 750 ml (3 tasses) de sucre à glacer et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4. Sur une grande feuille de papier parchemin, saupoudrer le reste du sucre à glacer.

5. Déposer la pâte sur la feuille de papier parchemin et l'abaisser en un rectangle de 30 cm x 20 cm (12 po x 8 po).

6. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer le beurre d'arachide. Chauffer au micro-ondes quelques secondes pour le ramollir. Étaler le beurre d'arachide sur toute la surface de la pâte.

7. À l'aide de la feuille de papier parchemin, rouler la pâte sur la longueur pour former un rouleau. Envelopper le rouleau dans une pellicule plastique et réfrigérer de 1 à 2 heures.

8. Couper le rouleau en rondelles d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

Galettes blanches au sucre à la crème

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 10 minutes | **Quantité** 12 galettes

PAR PORTION	
Calories	260
Protéines	3 g
M.G.	11 g
Glucides	37 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	63 mg
Sodium	258 mg

430 ml	(1 3/4 tasse) de farine
7,5 ml	(1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
125 ml	(1/2 tasse) de beurre ramolli
125 ml	(1/2 tasse) de sucre
1	œuf
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
125 ml	(1/2 tasse) de lait 2 %

Pour le glaçage au sucre à la crème :

180 ml	(3/4 de tasse) de sucre à glacer

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de beurre ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de lait 2 %

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter l'œuf et la vanille. Remuer.
4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, former douze boules de pâte à l'aide d'une cuillère à crème glacée, en les espaçant de 5 cm (2 po).
6. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.
7. Dans un bol, mélanger les ingrédients du glaçage. Glacer les galettes.

Variations

Explorer d'autres garnitures

Ces galettes blanches sont délicieuses dégustées telles quelles ou servies avec leur classique glaçage au sucre à la crème, mais elles peuvent également être accompagnées de

toutes sortes de garnitures ! Pensez notamment aux confitures ou aux gelées à base de fruits, qui ne manqueront pas de les rehausser. Êtes-vous plus du type fraises ? framboises ? bleuets ? Plusieurs déclinaisons se marient à la perfection. Autre option : les tartinades au caramel ou au chocolat pour une version encore plus gourmande !

Pain aux bananes

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 1 heure | **Quantité** 12 portions

PAR PORTION	
Calories	242
Protéines	4 g
M.G.	9 g
Glucides	38 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	7 mg
Sodium	218 mg

4	bananes
375 ml	(1 1/2 tasse) de farine tout usage
125 ml	(1/2 tasse) de farine de blé entier
5 ml	(1 c. à thé) de bicarbonate de soude
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sel
125 ml	(1/2 tasse) de mayonnaise
1	œuf
180 ml	(3/4 de tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. À l'aide d'une fourchette, réduire trois bananes en purée. Couper la banane restante en rondelles.

3. Dans un bol, mélanger les farines avec le bicarbonate de soude et le sel.

4. Dans un autre bol, fouetter la mayonnaise avec l'œuf, le sucre, la purée de bananes et la vanille à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

5. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

6. Tapisser un moule à pain de papier parchemin, puis y verser la pâte. Égaliser la surface. Garnir la pâte de rondelles de banane.

7. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 10 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

En étapes :
les recettes

de base

Découvrez ici toutes les recettes de base pour concocter les meilleurs petits plats. Il suffit parfois de maîtriser les bonnes techniques pour rehausser le goût de vos recettes et vous débrouiller en cuisine comme le faisaient nos aïeux !

Bouillon de poulet

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 2 heures | **Réfrigération** 3 heures | **Quantité** 2,25 litres (9 tasses)

PAR PORTION	
250 ml (1 tasse)	
Calories	71
Protéines	6 g
M.G.	5 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	8 mg
Sodium	25 mg

2 kg	(environ 4 1/2 lb) de poulet (poulet entier, poitrines, cuisses, pilons, carcasses, etc.)
2	carottes
2	oignons
1/4	de poireau
2	branches de céleri
1	tige de thym frais
1	feuille de laurier
5 ml	(1 c. à thé) de grains de poivre
	Sel au goût
2,5 litres	(10 tasses) d’eau froide

Au besoin, retirer l’excédent de gras du poulet. Couper les légumes en gros morceaux.

Dans une grande casserole, déposer le poulet, les légumes, les fines herbes et le poivre. Saler. Verser l’eau froide.

Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 2 heures à feu doux, en écumant de temps en temps à l’aide d’une cuillère trouée ou d’un petit tamis.

Retirer le poulet de la casserole. À l’aide d’une passoire fine, filtrer le bouillon au-dessus d’un grand bol.

Laisser tiédir, puis réfrigérer de 3 à 4 heures, jusqu’à ce que le gras fige à la surface du bouillon. Retirer le gras à l'aide d'une cuillère.

Bouillon de bœuf

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 2 heures | **Réfrigération** 3 heures | **Quantité** 2,75 litres (11 tasses)

PAR PORTION	
250 ml (1 tasse)	
Calories	223
Protéines	2 g
M.G.	23 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	4 mg
Sodium	4 mg

2	branches de céleri
2	carottes
2	oignons
2 kg	(environ 4 1/2 lb) d’os de bœuf à soupe
45 ml	(3 c. à soupe) de persil frais haché
5 ml	(1 c. à thé) de sarriette fraîche hachée
2	feuilles de laurier
2	clous de girofle
	Sel et poivre au goût
3 litres	(12 tasses) d’eau froide

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Couper les légumes en gros morceaux.

Dans une grande rôtissoire, déposer les os et les légumes. Cuire au four de 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu’à ce que les os soient dorés.

Retirer les légumes et les os de la rôtissoire, puis les déposer dans une grande casserole. Ajouter les fines herbes et les clous de girofle. Saler et poivrer. Verser l’eau froide.

Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 2 heures à feu doux, en écumant de temps en temps à l'aide d'une cuillère trouée ou d'un petit tamis.

Retirer les os de la casserole. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le bouillon au-dessus d'un grand bol.

Laisser tiédir, puis réfrigérer de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que le gras fige à la surface du bouillon. Retirer le gras à l'aide d'une cuillère.

Sauce béchamel

Préparation 10 minutes | **Cuisson** 4 minutes | **Quantité** 500 ml (2 tasses)

PAR PORTION	
125 ml (1/2 tasse)	
Calories	197
Protéines	5 g
M.G.	14 g
Glucides	12 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	160 mg
Sodium	153 mg

60 ml	(1/4 de tasse) de beurre
60 ml	(1/4 de tasse) de farine
500 ml	(2 tasses) de lait 2 %
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de muscade
	Sel et poivre au goût

Dans une casserole antiadhésive ou à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

Cuire 1 minute en remuant constamment, sans colorer la farine.

Verser graduellement le lait en fouettant sans arrêt.

Cuire de 3 à 5 minutes en remuant constamment, jusqu’à épaississement.

Retirer du feu et incorporer la muscade. Saler et poivrer.

Sauce brune

Préparation 20 minutes | **Cuisson** 25 minutes | **Quantité** 750 ml (3 tasses)

PAR PORTION	
125 ml (1/2 tasse)	
Calories	89
Protéines	4 g
M.G.	3 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	18 mg
Sodium	589 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d’huile de canola
2	oignons hachés
2	carottes coupées en dés
2	branches de céleri coupées en dés
30 ml	(2 c. à soupe) d’ail haché
150 ml	(environ 2/3 de tasse) de farine
30 ml	(2 c. à soupe) de pâte de tomates
2	tiges de thym frais
2	feuilles de laurier
1 litre	(4 tasses) de bouillon de bœuf
	Sel et poivre au goût

Dans une casserole, chauffer l’huile à feu moyen. Cuire les oignons, les carottes, le céleri et l’ail de 4 à 5 minutes.

Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant.

Ajouter la pâte de tomates et les fines herbes. Verser le bouillon de bœuf. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux, sans couvrir.

À l’aide d’une passoire fine, filtrer la sauce afin de retirer les légumes. Saler et poivrer.

Purée de pommes de terre

Préparation 15 minutes | **Cuisson** 15 minutes | **Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	191
Protéines	4 g
M.G.	10 g
Glucides	24 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	56 mg
Sodium	92 mg

4 à 5	pommes de terre à chair jaune ou Russet de taille moyenne
125 ml	(1/2 tasse) de lait 2 % tiède
45 ml	(3 c. à soupe) de beurre
	Sel et poivre au goût
1	pincée de muscade (facultatif)

Peler les pommes de terre, puis les couper en gros morceaux. Déposer dans une grande casserole et couvrir d'eau froide. Ajouter une pincée de sel.

Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair des pommes de terre. Ne pas trop cuire. Égoutter, puis remettre la casserole sur la cuisinière, feu éteint, afin de laisser s'évaporer tout excédent d'eau.

Retirer la casserole du feu. Pour une purée grossière, écraser les pommes de terre à l'aide d'un pilon. Pour une consistance onctueuse, réduire les pommes de terre en purée au moyen du batteur électrique.

Chauffer le lait quelques secondes au micro-ondes ou dans une petite casserole, sans faire bouillir. Ajouter une noix de beurre à

la purée en remuant à l’aide d’une cuillère en bois. Incorporer graduellement le lait tiède.

Cesser de verser le lait lorsque la purée a atteint la consistance souhaitée afin d’éviter que la purée ne devienne collante. Assaisonner de sel, de poivre et, si désiré, de muscade.

Pâte à tarte

Préparation 20 minutes | **Réfrigération** 1 heure | **Quantité** environ 1,2 kg (2 1/2 lb) ou 4 abaisses

PAR PORTION	
1 abaisse	
Calories	1315
Protéines	17 g
M.G.	98 g
Glucides	94 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	47 mg
Sodium	1338 mg

1 litre	(4 tasses) de farine tout usage tamisée
485 ml	(environ 2 tasses) de beurre salé froid (ou de graisse végétale froide) coupé en cubes de 1 cm (1/2 po)
5 ml	(1 c. à thé) de sel
140 ml	(1/2 tasse + 1 c. à soupe) d'eau très froide

Dans un bol, mélanger la farine avec les cubes de beurre froid à l'aide des doigts afin de bien les enrober de farine.

À l’aide des doigts, d’un coupe-pâte ou de deux couteaux, défaire les cubes de beurre jusqu’à l’obtention d’une pâte à l’aspect granuleux et de morceaux de la grosseur d’un petit pois.

Repousser le mélange sur les côtés du bol afin de former un puits au centre. Dans un autre bol, diluer le sel dans l’eau très froide. Verser le liquide dans le puits, puis ramener le mélange sur l’eau.

Former une boule de pâte avec le mélange, sans trop le travailler. Diviser la boule en quatre parts, puis emballer chacune d’elles dans une pellicule plastique. Réfrigérer au moins 1 heure.

Sur une surface légèrement farinée, abaisser une boule de pâte à l’aide d’un rouleau à pâte, en partant du centre vers l’extérieur. Si un moule à rebord droit est utilisé pour la cuisson, prévoir une abaisse dont le diamètre est de 7,5 cm (3 po) de plus que celui du moule. Pour un moule à rebord évasé, prévoir plutôt 5 cm (2 po) de plus.

Déposer l’abaisse dans le moule. Pour ce faire, enrouler l’abaisse autour du rouleau à pâte et la dérouler sur le moule en la centrant. Autre méthode : plier l’abaisse en deux, la déposer sur la moitié du moule, puis la déplier délicatement. Répéter les étapes 5 et 6 avec les autres boules de pâte.

Pain de ménage

Préparation 15 minutes | **Temps de repos** 2 heures | **Cuisson** 30 minutes | **Quantité** 2 pains (16 tranches)

PAR PORTION	
1 tranche	
Calories	220

Protéines	6 g
M.G.	5 g
Glucides	36 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	9 mg
Sodium	474 mg

1	sachet de levure sèche active traditionnelle de 8 g
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre
625 ml	(2 1/2 tasses) d’eau tiède
1,5 litre	(6 tasses) de farine
15 ml	(1 c. à soupe) de sel
80 ml	(1/3 de tasse) de beurre fondu

Dans un bol, mélanger la levure avec le sucre et l’eau. Laisser reposer de 5 à 10 minutes.

Dans le contenant du batteur sur socle ou dans un bol, déposer la farine et le sel. Incorporer graduellement le mélange de levure en alternant avec le beurre fondu. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

À l'aide du batteur sur socle muni d'un crochet à pétrir, pétrir la pâte à basse vitesse de 7 à 8 minutes, ou pétrir la pâte à l'aide des mains sur une surface farinée, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte souple et élastique. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante.

Sur une surface généreusement farinée, façonner une boule de pâte. Déposer la pâte dans un grand bol. Couvrir d'un linge.

Laisser reposer 1 heure à température ambiante près d’une source de chaleur (dans le micro-ondes avec une tasse d’eau bouillante placée à côté, par exemple), jusqu’à ce que la pâte ait doublé de volume.

Enfoncer le poing dans la pâte à quelques reprises pour la dégonfler.

Diviser la pâte en deux boules. Pétrir chaque boule de 2 à 3 minutes sur une surface farinée.

Beurrer deux moules à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po). Déposer les boules de pâte au centre de chaque moule. Couvrir d'un linge.

Laisser lever les boules de pâte 1 heure. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Cuire au four de 30 à 35 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Index des recettes

Entrées et plats à partager

Crème de carottes
Crème de tomate
Omelette soufflée
Oreilles de crisse
Pâté de foie de poulet
Potage de betteraves
Saucisses cocktail au sirop d’érable
Soupe au chou
Soupe aux gourganes
Soupe aux légumes
Soupe aux pois

Plats principaux

Bœuf et porc

Bœuf bourguignon
Bouilli de bœuf
Cigares au chou
Cipaille de la Gaspésie
Côtelettes de porc au sirop d’érable
Jambon à l’ananas

Jambon à l’érable

Lasagne à la viande

Macaroni à la viande gratiné

Pain de viande

Pâté à la viande

Quiche lorraine

Ragoût de bœuf aux légumes

Ragoût de boulettes et pattes de cochon

Rosbif à la moutarde

Rôti de palette

Rôti de porc à l’ail et patates jaunes

Soupe bœuf et orge

Tourtière du Lac-Saint-Jean

Poisson et fruits de mer

Coquilles Saint-Jacques

Pâté au saumon

Volaille

Coq au vin

Dinde rôtie

Pâté au poulet

Poulet rôti et petits légumes

Soupe poulet et nouilles

Vol-au-vent au poulet

Accompagnements

Betteraves marinées

Carottes rôties au miel

Cornichons à l’aneth

Cretons de porc et veau

Farce pour dinde

Fèves au lard

Grands-pères

Pain à l’ail

Pain de ménage

Petits oignons marinés

Pommes de terre et haricots rôtis

Purée de pommes de terre

Salade de chou

Salade de macaronis

Salade de patates

Salade verte à la crème

Sauces, condiments et bouillons

Bouillon de bœuf

Bouillon de poulet

Herbes salées

Ketchup aux fruits

Ketchup vert

Sauce à spaghetti

Sauce aux canneberges

Sauce aux œufs

Sauce béchamel

Sauce brune

Sauce pour dinde

Desserts

Beignes aux patates

Biscuits au beurre d’arachide

Bonbons aux patates

Bûche de Noël

Carrés aux dattes

Confiture de fraises

Crème fouettée

Crêpes à l’ancienne

Croustade aux pommes

Fudge

Galettes à la mélasse

Galettes blanches au sucre à la crème

Gâteau aux carottes

Gâteau aux fruits

Gâteau des anges

Gâteau Reine-Élizabeth

Gâteau roulé à la confiture

Gelée de pommes

Grands-pères dans le sirop d’érable

Pain aux bananes

Pâte à tarte

Pets de sœur

Pouding au pain et aux pommes

Pouding au riz

Pouding chômeur

Pouding vapeur aux bleuets

Sucre à la crème

Tarte à la ferlouche

Tarte au citron meringuée

Tarte au sirop d’érable

Tarte au sucre

Tarte aux fraises

Tarte aux pommes

Tire d’érable

Tire Sainte-Catherine

La vraie cuisine québécoise

Les meilleures recettes de nos grands-mères

Qui dit cuisine réconfortante, dit cuisine de grand-mère ! Avouons-le, rien n'égale un bon macaroni à la viande gratiné, un ragoût de boulettes longuement mitonné ou une tarte tout juste sortie du four pour se réchauffer l'âme.

Nous vous proposons de plonger dans cette petite bible conçue dans la plus pure tradition culinaire québécoise afin de réveiller votre fibre nostalgique et de découvrir une panoplie de recettes qui ont fait leurs preuves depuis belle lurette : sauce à spaghetti, jambon à l'érable, fèves au lard, pâté au poulet, tourtière, cretons, tarte au sucre, pouding chômeur, pain de ménage, bouillon maison… Des mets de tous les jours aux favoris des Fêtes ou de la cabane à sucre, en passant par les plats copieux du dimanche, retrouvez le meilleur de vos classiques préférés pour faire plaisir à vos papilles. Vous ferez vous-même le constat : chaque bouchée est garante de pur réconfort.

À vous de jouer… derrière les fourneaux !

je CUISINE

ISBN 978-2-89856-083-5

9 782898 560835

PRATICO EDITION

20,99$